

Milla Hyvärinen & Elisa Korpela

KAHESTA KOLOMEKSI

- Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä

KAHESTA KOLOMEKSI

- Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä

Milla Hyvärinen & Elisa Korpela
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

1 TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, kättilötyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Elisa Korpela ja Milla Hyvärinen
Opinnäytetyön nimi: Kahesta kolmeksi: Vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä
Työn ohjaajat: Ulla Paananen ja Kaarina Vehkaperä
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2015
Sivumäärä: 62

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä. Ensimmäisen lapsen syntyessä parisuhde on haavoittuvaisimmillaan ja se joutuu suurimmalle koetukselle. Hyödynnämme saatua tietoa kehittämällä isille suunnatun opaan, joka selventää isille äidin ja vauvan välistä suhdetta.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten ensimmäisen lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta, jotta saimme selville mistä mahdolliset ongelmat parisuhteessa johtuvat. Lisäksi tavoitteena oli isän ja äidin tuntemuksien selvittäminen vanhemmiksi tulemisesta ja heidän rooleistaan perheessä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkittava aineisto kerättiin kesällä 2014 kirjallisen kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä neljästä eri aihealueesta, jotka olivat parisuhde, seksuaalisuus, vanhemmuus sekä isyys tai äitiys. Kerätty aineisto koostui neljästä vastauksesta eli tutkimukseen osallistui kaksi pariskuntaa. Tutkimuksen tulokset analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että lapsen synnyttyä puolisous muuttui vanhemmuudeksi äitiyden ja isyyden myötä. Seksuaalisuutta osoitettiin eri tavoin halukkuuden ja yhdyntöjen vähentyessä. Lisäksi tutkimuksessa ilmeni, että lisääntyneet riidat, kahdenkeskisen ajan vähyys, luonteen muuttuminen ja väsymys heikensivät tyytyväisyyttä parisuhteeseen.

Avainsanat: puolisous, vanhemmuus, seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen, parisuhdetyytyväisyys

2 ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Midwifery

Authors: Korpela, Elisa & Hyvärinen, Milla

Title of Thesis: From Two to Three: Parents' Experiences of Changes in the Relationship After Having the First Child

Supervisors: Paananen, Ulla & Vehkaperä, Kaarina

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015

Number of pages: 54, 8 appendix pages

Having the first child makes the relationship most vulnerable and positions the relationship to the maximum test. Studies show that having the first child decreases relationship satisfaction because of the lack of bilateral time between the parents. The father can experience the feeling of being an outsider because of the strong bond between the mother and the child.

The purpose of this study was to describe parents' experiences of changes in the relationship after having the first child. The aim of the study was to obtain information on how the birth of the first child changes the relationship, so we could find out what are the reasons for the problems in the relationship.

The study was accomplished as a qualitative investigation. The data were collected during the summer of 2014 by using a written questionnaire. The questionnaire included open-ended questions of four different subject areas, which were relationship, sexuality, parenthood and paternity or maternity. The data consisted of four informants which means that two couples participated in the study. The study results were analyzed by qualitative content analysis.

The results indicated that after the child was born the relationship changed into parenthood because partners became the mother and father. Sexuality was demonstrated in different ways because the willingness of sexual intercourse and sexual intercourses decreased. In addition, the study revealed that the increase in disputes, bilateral lack of time, the changing of character and fatigue decreased relationship satisfaction.

We make use of the information received from the study by developing a guide for the fathers that clarifies the relationship between a mother and a child. In addition the guide prevents arguments between the mother and the father.

Keywords: parenthood, demonstrating sexuality differently, relationship satisfaction

SISÄLLYS

1	TIIVISTELMÄ	3
2	ABSTRACT	4
3	JOHDANTO	7
4	ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNTYMISEN VAIKUTUS PARISUHTEESEEN	9
4.1	Kestävä parisuhde.....	10
4.2	Seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen.....	11
5	VANHEMMUUS.....	14
5.1	Varhainen vuorovaikutus.....	15
5.2	Kiintymyssuhde.....	16
5.3	Äidiksi kasvaminen	17
5.4	Isäksi kasvaminen	18
5.4.1	Isyyden muodostuminen raskauden aikana	19
5.4.2	Isyys lapsen synnyttyä	19
6	PERHE	21
7	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	23
8	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	24
9	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
9.1	Aineiston keruumenetelmä	25
9.2	Tiedonantajien valinta	27
9.3	Aineiston keruu	28
9.4	Aineistoanalyysi	28
10	TUTKIMUSTULOKSET	30
10.1	Parisuhdetyytyväisyyden väheneminen	30
10.2	Seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen.....	31
10.3	Puolisouden muuttuminen vanhemmuudeksi	33
11	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	35
11.1	Parisuhdetyytyväisyyden väheneminen	35
11.2	Seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen.....	37
11.3	Puolisouden muuttuminen vanhemmuudeksi	39
12	POHDINTA	43
12.1	Eettisyys.....	45

12.2Luotettavuus	46
12.3Pätevyys	46
12.4Oppimiskokemukset	48
12.5Jatkotutkimusaiheet.....	48
LÄHTEET	50
LIITTEET	54

3 JOHDANTO

Lähes kaikki parisuhteet alkavat tunnesuhteina, jolloin puoliset ovat rakastuneet ja aloittaneet yhteisen matkansa. Matkan varrella vastaan tulevat elämäntilanteet, kuten lapsen saaminen, kuitenkin muuttavat parisuhdetta merkittävästi. Vaikka vauva olisi toivottu, vanhemmat pystyvät harvoin ennakoimaan tulevia muutoksia todellisuuden mittakaavassa. Kumpikaan vanhemmista ei välttämättä tiedä, mitä oma puoliso ajattelee. Yhteistä aikaa on vaikea löytää ja seksielämäkin on mahdollisesti alkanut hiipua. Lapsen saaminen mullistaa elämän, jolloin perheessä aletaan vaalia vanhemmuutta ja ajatella lapsen parasta. (Lehto 2004, 43; Pukkala 2007, 140-141.)

Perheenlisäys tekee vanhemmista erityisen haavoittuvaisia ja aiheuttaa heissä läheisyyden ja tarvitsevuuden tunteita. Äiti voi tuntea jäävänsä yksin vauvan kanssa isän jatkaessa huoletonta elämäänsä. Toisaalta isä voi kokea olonsa ulkopuoliseksi äidin ja vauvan eläessä kuplassa kahdestaan, jolloin huolettoman elämän jatkaminen ja etäisyyden ottaminen voi tuntua isästä hyvältä ratkaisulta. Miehen on opeteltava katsomaan sivusta äidin ja vauvan välistä yhteiseloä, ja löydettävää uusia keinoja itsensä toteuttamiseen. (Sinkkonen 2012, 98; Väestöliitto 2014, viitattu 17.04.2014.) Kaikelta tältä voitaisiin välttyä, mikäli isä ja äiti keskustelisivat asioista, ja molemmat saisivat heille suunnattua tietoa.

Tutkimusten mukaan vanhemmuus heikentää elämänlaatua ja vaikuttaa negatiivisesti parisuhteeseen. Kun parista tulee vanhempia, puolisoitten välinen positiivinen vuorovaikutus vähenee, konfliktit lisääntyvät ja parisuhdetyytyväisyys laskee. Parisuhdetyytyväisyyden lasku lisää tutkimusten mukaan avioeroriskiä. Perheenlisäys aiheuttaa kummankin vanhemman mielessä ja kehossa myllerryksiä, jolloin menneisyydestä nousee muistoja. Lisäksi päätös lapsen hankkimisesta ja parisuhteen kestävyys saattavat arveluttaa. Uusi elämäntilanne voi luoda parisuhteeseen paineita, mikä voi johtaa riitoihin ja jopa eroon. (Lehto 2004, 55-56; Sinkkonen 2012, 46, 234; Väestöliitto 2014, viitattu 17.04.2014.)

Vanhemmuuden vastuullisuus ja merkittävyys eivät saisi syrjäyttää puolisuutta, joka jää helposti äitiyden, isyyden ja arkiaskareiden varjoon. Tämän seurauksena puolisoitten kahdenkeskeinen aika ja vuorovaikutus vähenevät, jolloin toisen tunteet ja ajatukset jäävät tiedostamatta. Puolisoitten välinen läheisyys on hukassa ja aikaisemmin läheiseltä tuntunut ihminen vaikuttaa vieraalta. Kaikki

tämä epävarmuus saattaa pelottaa puolisoita ja ajaa parisuhteen tulevaisuuden vaakalaudalle. (Pukkala 2007, 142-143.)

Vanhemmuus vaatii sitoutumista sekä paljon aikaa ja voimavaroja kahden aikuisen elämässä. Vanhemmuuden ydin on valmiudessa luopua osasta entistä elämää ja hyväksyä uusi elämänvaihe. Lisäksi vanhemmuus edellyttää luottamusta, kannustamista, arvostusta, rakkautta ja rajojen asettamista, avun antamista sekä taitojen opettamista. Tärkeää on kuitenkin keskittyä olennaiseen ja usein tavallinen arkielämä riittää. Tällöin aikaa jää elämän tärkeimpiin asioihin, kuten omaan ja läheisten hyvinvointiin sekä parisuhteesta huolehtimiseen. (Pukkala 2007, 128, 131-132; Sinkkonen 2012, 45.)

Halusimme tehdä varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvän opinnäytetyön. Kun sopiva yhteistyökumppani löytyi, rajasimme aihetta hänen toiveidensa mukaisesti. Nykyään isät pyritään huomioimaan paremmin raskauden aikana, synnytyksessä sekä lapsen syntymän jälkeen, mutta siitä huolimatta isät kokevat itsensä usein ulkopuolisiksi. Tämä vaikuttaa osaltaan parisuhderiitojen lisääntymiseen. Koimme tärkeäksi pyrkiä vaikuttamaan tähän opinnäytetyön kautta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä kuvailevaa kokemusperäistä tietoa parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä. Aiomme hyödyntää saamaamme tietoa yhteistyökumppanimme toivomassa isille suunnatussa oppaassa, jonka toteutamme kehittämistehtävänä. Voimme myös hyödyntää saamaamme tietoa tulevassa työssämme.

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli kuvata vanhempien kokemia muutoksia parisuhteessa ensimmäisen lapsen synnyttyä. Kuvaamme tutkimuksessa myös isäksi ja äidiksi kasvamista. Tutkimuksemme tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten ensimmäisen lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta. Tutkimme myös isän ja äidin tuntemuksia vanhemmiksi tulemisesta ja heidän rooleistaan perheessä.

Keräsimme tutkimusaineiston kyselylomakkeilla sähköpostitse yhteistyökumppanimme asiakaspiiristä. Kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä parisuhteesta, vanhemmuudesta ja seksuaalisuudesta. Analysoimme aineiston sisällönanalyysi -menetelmällä.

4 ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNTYMISEN VAIKUTUS PARISUHTEESEEN

Parina olemisesta kehittyminen vanhemmiksi muuttaa parisuhdetta merkittävästi. Ensimmäisen lapsen synnyttyä parisuhde on haavoittuvaisimmillaan ja joutuu suurimmalle koetukselle. Ensimmäiset kuusi viikkoa vauvan syntymän jälkeen ovat stressaavinta aikaa uusille vanhemmille ja vauvan hoitamisen vaativuus saattaa yllättää. Yöunien ja vapaa-ajan vähyys koettelevat parisuhdetta, eikä niiden vaikutuksia suhteeseen tulisi aliarvioida. Vanhempien on luovuttava omista menoistaan elämän rytmin muuttuessa merkittävästi. (Brodén 2006, 70; Järvinen ym. 2007, 92; Daniel 2008, 115.)

Lapsen saaminen voi auttaa joitakin pariskuntia itsenäistymään ja kasvamaan aiempaa vastuuntuntoisemmiksi. Tämä voi parhaimmillaan lähentää puolisoita ja lisätä yhteisyyttä. Parisuhteen muuttuminen voi kuitenkin myös johtaa parisuhteen rikkoutumiseen lapsen syntymän tuodessa mukanaan huolia ja pelkoja. Puolisot saattavat alkaa arvostella toisiaan, toistensa hoitamistaitoja ja kasvatusvastuuta, omaa jaksamistaan sekä taloudellista tilannetta. Puolisot pohtivat mahdollisesti myös rakkauden säilyvyyttä ja saattavat kokea mustasukkaisuutta lapsen tullessa perheeseen. (Brodén 2006, 71; Pukkala 2007, 72-73.)

Lapsen syntymä on yksi elämän tärkeimmistä kokemuksista ja se muuttaa ihmistä eniten, koska raskausaika ja lapsen syntymä herättävät vanhemmissa ristiriitaisia tunteita. Vauvan synnyttyä parisuhteessa tapahtuu roolien vaihto puolisuuden syrjäytyessä ja vanhemmuuden astuessa tilalle. Halusimme tutkia, onko tällainen ilmiö havaittavissa. (Brodén 2006, 275; Pukkala 2007, 71-72.)

Uusi perheenjäsen vaatii itselleen tilaa parisuhteessa ja vanhempien tehtävänä onkin antaa tilaa lapselle esimerkiksi jakamalla kokemuksia yhdessä puolison kanssa. Suurin osa vanhoista pariskunnan yhdessä tekemistä asioista jää taustalle vauvan synnyttyä ja vanhemmat kaipaavat usein kahdenkeskistä aikaa. Lapsen synnyttyä vanhempien kahdenkeskisen ajan sisältö muuttuu. Asiat, joita ennen tehtiin kodin ulkopuolella tapahtuvat nyt kotona vauvan rytmin ehdoilla. (Brodén 2006, 74; Ervast 2014, viitattu 17.04.2014.)

4.1 Kestävä parisuhde

Keräsimme tietoa tekijöistä, jotka saavat parisuhteen kestämaan. Näin voimme tarkastella tutkimusaineistoa myös tästä näkökulmasta ja saamme arvokasta tietoa isille suunnattua opasta varten. Tiedon avulla osaamme myös tulevassa ammatissamme etsiä asiakkaidemme parisuhteista niitä tekijöitä, joiden vahvistaminen saisi parisuhteen kestämaan.

Parisuhteen on hyvä olla vakaalla pohjalla ennen ensimmäisen lapsen syntymää, jotta parisuhde kestää myllertävän elämänvaiheen. Kestävällä parisuhteella on todettu olevan vaikutusta myös tulevaan lapseen, sillä äidin raskausaikana kokema parisuhdetyytyväisyys vaikuttaa lapsen turvallisten tunnesiteiden kasvuun. Lisäksi toimivassa parisuhteessa kasvanut lapsi kehittyy turvallisesti kiintyneeksi. Toimiva parisuhde vaikuttaa jokapäiväiseen elämään tekemällä siitä helpompaa. (Messiäislehto-Soukka 2005, 136; Pukkala 2007, 32.)

Parisuhteen kestävyyttä voidaan määritellä kahdella ominaisuudella. Ensimmäinen ominaisuus on nautittavuus, johon kuuluvat arvostus, ystävyys sekä yhdessä olosta saatava tyydytys. Toinen ominaisuus liittyy sitoutumiseen, johon kuuluvat kestävyys, suvaitsevaisuus sekä sinnikkyys. Lisäksi äidin jaksamiseen ja sitä kautta parisuhdetyytyväisyyteen vaikuttaa isän osallistuminen lapsen kasvatukseen. Huolimatta siitä, että lapsen saaminen laskee parisuhdetyytyväisyyttä, ratkaisevaa on parin kyky korjata suhdettaan. Suhteen pysyvyyden kannalta on merkittävää myös puolisoitten tuntemus siitä, että he saavat tarvittaessa tukea lastenhoitoon ja arkielämän ongelmiin. (Lehto 2004, 57; Pukkala 2007, 22-24.)

Paajasen (2003) tutkimuksessa ilmeni, että tärkeimmät tekijät hyvässä parisuhteessa olivat molempien puolinen arvostus ja kunnioitus sekä vahva luottamus puolisoon. Tärkeinä tekijöinä hyvässä parisuhteessa pidettiin myös puolisoitten samanlaisia elämänarvoja, hyvää kykyä käsitellä ristiriitoja sekä kykyä jakaa asiat puolisoitten kesken. Naiset pitivät hyvää kommunikaatiota, perheeseen sitoutumista sekä puolisoitten samankaltaisuutta tärkeämpinä tekijöinä kuin miehet. Miehillä oli tärkeämpää omat ystävät ja harrastukset.

Oksitosiini-hormoni vaikuttaa parisuhteeseen ja se on nimetty rakkauden ja sitoutumisen hormoniksi. Se vahvistaa parisuhdetta tuottaen turvallisuuden tunnetta, lisäten luottamusta, rentouttaen ja vähentäen pelkoa. Puolisot voivat lisätä oksitosiinin erittymistä ihokontaktin avulla esimerkiksi silittelemällä ja halaillemalla. On todettu, että mitä paremmin puolisot viihtyvät toistensa kanssa ja

mitä sitoutuneempia he ovat toisiinsa, sitä korkeampia heidän oksitosiinipitoisuutensa ovat. (Sinkkonen 2012, 93-94.)

Vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä parisuhteen kestävyys- ja vuorovaikutuksen monipuolisuus vahvistaa parisuhdetta. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat parisuhteen ongelmatilanteiden selvittämistä. Hyvässä parisuhteessa myös avoimuus on tärkeää, sillä se johtaa myönteisiin tunteisiin ja lisää puolisoitten välistä luottamusta. Erityisesti miehen kokemus avoimuudesta vaikuttaa parisuhteen säilyvyyteen. Lisäksi miehen tyytyväisyyden parisuhteessa on todettu lisäävän vuorovaikutusta, mikä selittää osaltaan parisuhteen säilyvyyttä. (Pukkala 2007, 79, 84-86, 89.)

Parisuhde voidaan rinnastaa John Bowlbyn kehittämään kiintymyssuhdeteoriaan, jonka mukaan vanhemman ja lapsen välille muodostuva kiintymyssuhde voi olla muun muassa turvallinen tai turvaton. Rakkaus on kiintymyssuhdeprosessi, jossa puolisoitten välille muodostuu tunnesiteitä, kuten vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa. Mikäli puolisoit ovat lapsuudessaan kiintyneet turvallisesti, on heidän aikuisenakin helppo olla toisen lähellä pelkäämättä hylätyksi tulemista. (Himmanen-Koski 2004, 76-77.)

Jokaisen henkilökohtainen kiintymyssuhdehistoria vaikuttaa aikuisiän parisuhdekokemuksiin ja kykyyn luottaa puolisoon. Luottamus parisuhteessa perustuu perustarpeiden eli lohdun, huolenpidon ja seksuaalisuuden täyttymiseen. Puolisoitten välinen turvallinen kiintymyssuhde antaa mahdollisuuksia rakentavaan parisuhdeongelmien käsittelyyn, sillä erimielisyydet eivät kärjisty yhtä helposti kuin turvattomassa kiintymyssuhteessa. (Himmanen-Koski 2004, 76-77; Pukkala 2007, 30-31.)

4.2 Seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen

Seksuaalisuuden osoittaminen on tärkeä osa parisuhteen hyvinvointia. Käsitlemme raskauden ja lapsen syntymän vaikutusta seksuaalisuuden osoittamisen muuttumiseen. Tiedon avulla saamme tästä kokonaisvaltaisen kuvan ja osaamme huomioida niin miehen kuin naisenkin näkökulman. Näin ollen pystymme ymmärtämään saamiamme tutkimustuloksia paremmin ja tukemaan molempia osapuolia riittävästi tulevassa työssämme.

Usein parisuhde jää vanhemmuuden jalkoihin. Liiallinen keskittyminen vanhemmuuteen vähentää intimitettiä, seksuaalisuutta ja läheisyyttä. Puolison kanssa olisi hyvä keskustella seksuaalisuudesta, seksistä, parisuhteesta ja vanhemmuudesta erityisesti raskauden aikana, sillä avoimuus on

paras keino ehkäistä seksuaaliongelmia. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, viitattu 18.04.2014; Väestöliitto 2014, viitattu 17.04.2014.)

Yhteiselämä muuttuu ja seksuaalinen kanssakäyminen usein vähenee naisen mahdollisen väsymyksen ja pahoinvoinnin vuoksi raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Joillakin naisilla voi olla myös kohdun kasvamisesta johtuvia alavatsakipuja sekä rintojen arkuutta. Raskaana olevan naisen mieliala on usein herkistynyt hormonaalisten muutosten vuoksi. Nainen tuntee tarvetta seksuaaliseen koskemattomuuteen hakiessaan mieleensä ja kehoonsa tilaa raskaudelle. Naisen on vaikeaa päättää noudattaako hän tahtoaan vai tekeekö kompromisseja puolison toivoessa yhdyntää. (Paavilainen 2003, 75; Brodén 2006, 71; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, viitattu 18.04.2014.)

Raskauden toisella kolmanneksella seksuaalinen halukkuus yleensä lisääntyy. Erityisesti mies kokee usein seksin olevan tässä vaiheessa erityisen hyvää. Molemmat ovat tähän vaiheeseen mennessä tottuneet ajatukseen vauvan tulosta ja naisen alkuraskauden oireet ovat helpottuneet. Tässä vaiheessa suhde puolisoon tuntuu yleensä erityisen läheiseltä ja intiimiltä. (Väestöliitto 2014, viitattu 18.04.2014.)

Viimeisen kolmanneksen aikana seksuaalisen kanssakäymisen vähenemiseen ja haluttomuuteen voi vaikuttaa molempien huoli sikiön vahingoittumisesta. Tämä huoli on täysin aiheeton ja siitä on tärkeää keskustella ammattilaisen kanssa, jotta pariskunnan seksuaalinen kanssakäyminen ei vähene entisestään väärinkäsitysten takia. Raskauden loppuvaiheessa molempien seksuaalisen halukkuuden väheneminen on yhteydessä myös naisen muuttuneen vartalon aiheuttamiin ristiriitaisiin ja negatiivisiin tunteisiin sekä viehättävyyden katoamiseen. (Paavilainen 2003, 75; Brodén 2006, 71; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, viitattu 18.04.2014.)

Usein raskaus vaikuttaa naiseen seksuaalisia haluja vähentäen, mikä vaikuttaa myös miehen käyttäytymiseen. Mies saattaa kokea naisen seksuaalisen haluttomuuden torjuntana. Hän saattaa kuvitella olevansa riittämätön naiselleen ja harkita jopa uskottomuutta vastareaktion. Seksuaalisten tarpeiden tyydyttämättömyys voi saada miehen vetäytymään läheisyydestä, jota nainen yleensä kaipaa raskausaikana. (Paavilainen 2003, 76.)

Joskus raskaus saattaa vaikuttaa sekä naiseen että mieheen lisäten seksuaalista halukkuutta. Mies voi kokea naisen raskauden aiheuttamat kehon muutokset viehättävinä ja saada jännitystä

seksielämään tiedostaessaan kolmannen osapuolen läsnäolon naisen sisällä. Naisen seksuaalinen halukkuus yleensä lisääntyy alkuraskauden oireiden helpotuttua. Lisäksi fysiologiset syyt, kuten emättimen limakalvojen lisääntynyt kosteus vaikuttavat naisen seksuaaliseen halukkuuteen myönteisesti. (Paavilainen 2003, 76; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, viitattu 18.04.2014.)

Väärinkäsitykset ja tietämättömyys puolison ajatuksista sekä virheellinen tieto raskauden vaikutuksesta seksielämään voivat johtaa tarpeettomasti negatiivisiin seurauksiin. Onneksi on myös asioita, jotka voivat vaikuttaa seksuaalisuuden osoittamiseen positiivisesti raskausaikana. Positiivinen kokemus seksuaalisuuden osoittamisesta merkittävän elämänmuutoksen kynnyksellä vahvistaa parisuhdetta.

Naisen on opittava hyväksymään raskauden aikaiset muutokset omassa kehossaan sekä muutosten vaikutukset hänen itsetuntoonsa ja parisuhteeseensa. Naisen on ymmärrettävä, että hänen kehonsa kuuluu kahdelle eri yksilölle raskauden ajan. Synnytyksen jälkeen naisen on jälleen saatava yhtenäinen kuva kehostaan huolimatta koetuista kivuista ja mahdollisista omaan kehoon kohdistuvista pettymyksistä. Traumaattisen synnytyksen jälkeen nainen voi jopa tarvita ulkopuolista apua pystyäkseen kokemaan kehonsa seksuaalisuuden ja tunteakseen itsensä kokonaiseksi. (Niemelä 2003, 246.) Myös miehen on ymmärrettävä ja tiedettävä oman puolisonsa tuntemukset.

Synnytyksen jälkeen seksuaalinen kanssakäyminen palautuu hitaasti ennalleen. Aluksi seksuaalisen kanssakäymisen vähyyteen vaikuttavat synnytyksen jälkiseuraukset naisen kehossa. Jälki vuoto kestää noin 2–6 viikkoa synnytyksen jälkeen, eikä sen aikana ole suositeltavaa olla yhdynnässä tulehdusriskin vuoksi. Lisäksi repeämät tai leikkausarvet välilihassa voivat olla este yhdynnälle. Emättimen limakalvot saattavat olla kuivat imetyksestä johtuvien hormonaalisten muutosten takia, mikä saattaa haitata yhdyntöjä. Naisen yhdyntähalut palautuvat hyvin yksilöllisesti, yleensä kuitenkin muutamassa kuukaudessa synnytyksen jälkeen. Yhdyntähalut palautuvat viimeistään väsymyksen hellittäessä lapsen unirytmien löytyttyä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, viitattu 18.04.2014.)

On tärkeää kertoa pariskunnille yhdyntöjä rajoittavista tekijöistä, jotta miehet ymmärtäisivät naisen tarpeen pidättäytyä yhdynnöistä synnytyksen jälkeen. Lisäksi olisi tärkeää kertoa uuden elämänvaiheen mukanaan tuomasta väsymyksestä, joka vaikuttaa merkittävästi kiinnostukseen osoittaa seksuaalisuutta ja huomioida puolisoa. Tiedon avulla pariskunta voisi välttyä mahdollisilta turhilta riidoilta.

5 VANHEMMUUS

Mikään ei täysin valmista lapsen saamiseen, vaan vanhemmuuden oppiminen on jatkuva prosessi. Puolisot kasvavat vähitellen vanhemmuuteen, jolloin parikeskeisyys muuttuu perhekeskeisyydeksi puolisoitten totutella raskauteen ja tulevaan lapseen. Usein vanhemmuuteen totutteleminen kestää lapsen kolme ensimmäistä elinvuotta. (Pukkala 2007, 71; Daniel 2008, 115.)

Ensimmäisen lapsen syntymän aiheuttama elämänmuutos voi aiheuttaa vanhemmille epävarmuutta. Elämäntilanne ja se, onko lapsen hankinta suunniteltua vai ei, vaikuttavat tuntemuksiin tulevasta vanhemmuudesta. Vanhemman omat kokemukset lapsuudesta vaikuttavat siihen, miten hän ajattelee raskaudesta, tulevasta lapsesta sekä vanhemmuudesta. Lisäksi tietämättömyys tulevasta elämäntilanteesta sekä muutokset itsessä ja parisuhteessa vanhemmuuteen valmistautuessa saattavat aiheuttaa alakuloisuutta. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 214; Jones ym. 2013, 844.)

Vanhemmuuteen täytyy valmistautua psykologisesti, mikä edellyttää antautumista vanhemmuuden aiheuttamaan muutosprosessiin. Tähän prosessiin kuuluu avautumien omille sisäisille tapahtumille ja muutoksille, jotka on hyvä oppia tuntemaan. Tulevaa vanhemmuutta varten on käsiteltävä omia lapsuudenaikaisia kokemuksia ja löydettävä omat ratkaisunsa toimia vanhempana. (Siltala 2003, 17; Brodén 2006, 74.) Vanhemmaksi kasvamisen prosessi ja siihen liittyvät tunteet on tärkeä ymmärtää, jotta osaamme tukea suuren elämänmuutoksen kynnyksellä olevia pariskuntia.

Vanhempien suhde lapseen alkaa kehittyä vanhempien muodostaessa mielikuvan tulevasta lapsestaan. Suhteen kehityskulku voimistuu sikiön alkaessa liikkua, jolloin lapsi ilmoittaa läsnäolostaan. Näiden kuvitelmien avulla vanhemmat harjoittelevat vanhemmuutta henkisesti, ja psykologinen vanhemmuus alkaa kehittyä. Mielikuvat myös valmistavat vanhempia selviämään erilaisista tilanteista ja haasteista lapsen kanssa. (Brodén 2006, 77,81.)

Vanhemmat alkavat kehittää vaistomaisesti vanhemmuutta jo raskausaikana ilman, että tiedostavat sen olevan suotuisaa heidän ja lapsen väliselle suhteelle. Esimerkiksi puhuminen tulevalle lapselle kehittää vanhemmuutta. Tämä vaistomainen vanhemmuus ohjaa vanhempia myös lapsen synnyttyä. Pelkästään vauvan läsnäolo herättää vanhemmissa tarpeen hakea katseyhteyttä, jutella vauvalle ja vastata vauvan tarpeisiin automaattisesti. (Brodén 2006, 76.)

Äidillä ja isällä on jo sukupuolen määrittelemänä erilaiset lähtökohdat vanhemmuuteen. Äitiys ja isyys ovat myös psyykkisenä kokemuksena hyvin erilaisia, ja niiden aiheuttamia tuntemuksia voi olla vaikea kuvata ja jakaa puolisolleen. Nämä erilaiset tiet vanhemmuuteen voivat lisätä yksinäisyyden tunnetta, tai jopa vieraannuttaa puolisoita toisistaan vauva-aikana. (Sarkkinen 2003, 296.) Ammattilaisten on tärkeää ymmärtää äidin ja isän kokemusten vanhemmuudesta olevan erilaisia, jotta he osaavat kannustaa niin äitejä kuin isiäkin vanhemmuuteen ja toistensa ymmärtämiseen.

Vastasyntyneisyysvaihe on kuukaudesta kolmeen kuukauteen jatkuva erityinen vaihe synnytyksen jälkeen, jonka voidaan ajatella kuuluvan raskauteen. Vastasyntyneisyysvaiheella on erityinen merkitys tunnesiteen luomisessa lapseen ja lapsen viestien tulkitsemisen opettelemisessa. On tavallista, että nainen keskittyy tämän vaiheen aikana lapseen ja perhe pysyttelee omissa oloissaan. Tämä on tärkeää, jotta perhe oppii tuntemaan lapsen, naisen voimat palautuvat ja imetys käynnistyy. Yleensä noin kahden kuukauden kuluttua vanhemmat ovat oppineet ymmärtämään lapsen perustarpeita, rytmiä ja merkkejä. Tässä vaiheessa vanhemmuuteen tulee turvallisuutta ja itsevarmuutta. Tämän vaiheen aikana vanhemmat ovat voineet luoda vanhemmuudelleen vankan pohjan, jonka varaan he voivat alkaa kehittää vahvempaa vuorovaikutussuhdetta lapseensa. (Brodén 2006, 60-62.)

5.1 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta lapsen kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana. Varhainen vuorovaikutus alkaa kehittyä kuitenkin jo raskauden aikana. Sekä vanhemmat että lapsi toimivat aktiivisesti vastavuoroisessa suhteessa. Varhaisen vuorovaikutuksen kehittymiseen vaikuttavat lapsen ja vanhempien temperamentit sekä vanhemman kyky vastata lapsen tarpeisiin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 95.)

Jokainen vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä on ainutlaatuinen. Usein molemmat osapuolet korjaavat vuorovaikutussuhteessa vastaan tulevia ongelmia spontaanisti. Vanhemmat hämmentyvät usein käytännön tilanteissa lapsen kanssa, mutta vuorovaikutus lapsen kanssa tapahtuu luontevasti. (Siltala 2003, 16-17.)

Hyvissä olosuhteissa vanhempien ja vauvan välinen vuorovaikutus tuottaa yhteisiä onnistumisen kokemuksia. Vuorovaikutus vahvistaa itse itseään ja se on voimavara, joka auttaa vanhempia jakamaan. Jos vanhemmat ja vauva epäonnistuvat toistuvasti vuorovaikutuksessaan, ilo ja tyydytys häviävät. Tällöin vauva ei kehity kasvussaan eivätkä vanhemmat vanhempina. (Siltala 2003, 31.)

Sinkkonen (2003, 265) viittaa Donald Winnicottin (1964), jonka käsityksen mukaan lapsi aistii herkästi vanhempien välisen suhteen laadun. Lapsi on alusta asti suhteessa äidin ja isän lisäksi myös heidän väliseen suhteeseen. Mikäli parisuhde on kunnossa, lapsenkin elämä on helpompaa. Vanhempien välinen suhde on kuitenkin hierarkkisesti korkeammalla verrattuna vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen, mikä voi olla lapselle vaikeaa hyväksyä. Lapsen etsiessä paikkaansa varhaisessa kolmenkeskisyydessä, lapsi joutuu ratkaisemaan itse mustasukkaisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita. Tämä on kuitenkin lapselle hyväksi, sillä tämän on todettu stimuloivan lapsen ajattelua ja kehitystä.

5.2 Kiintymyssuhde

John Bowlby on kehittänyt kiintymyssuhdeteorian, joka kuvaa lapsen ja vanhemman välistä erityistä tunnesidettä. Kiintymyssuhdeteoria kuvaa tapoja, joiden avulla lapsen kiintymistarpeet kaavailtavat vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa. Lapsen ja vanhemman yhteisen vuorovaikutuksen tulos luo tavat, joilla vauva kiintyy vanhempiinsa. Kiintymyssuhde alkaa jo raskauden aikana, mutta se saa erityispiirteensä lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. (Brodén 2006, 41; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 97-98.)

Vanhempien kiintyminen lapseen alkaa jo raskausaikana. Tätä vaihetta nimitetään prenataaliseksi kiintymykseksi. Kiintymyksen kehitys vaikuttaa suhteeseen lapsen synnyttyä ja kiintymyssuhteen kehitys jatkuu koko elämän ajan. Lapsen synnyttyä vanhempien mieleen nousee tiedostamattomia kokemuksia omasta lapsuudestaan. Jos nämä kokemukset ovat hyviä, on vanhempien helpompi luoda myönteinen ja vastavuoroinen suhde lapseen. Turvaton kiintymyssuhde vanhempien omassa lapsuudessa voi aiheuttaa vaikeuksia perhesuhteissa lapsen syntyessä. Turvattomassa kiintymyssuhteessa elänyt vanhempi voi kuitenkin luoda turvallisen kiintymyssuhteen omaan lapseensa. (Brodén 2006, 47; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 215; Hughes 2011, 74; Jones, Steen & Woodworth 2013, 844.)

Monilla vanhemmilla uskallus ja ymmärrys vanhemmuuteen kasvavat lapsen kehittyessä. Kaiken kehityksen perustana on kuitenkin vanhempien kyky liikuttua, haavoittua ja tuntea avuttomuutta. Vanhemmuutta tukee merkittävästi myös lapsen äidin ja isän rakkaus toisiaan kohtaan, sillä jokaisella täytyy olla kokemus turvallisesta kiintymyssuhteesta voidakseen olla riittävän rakastava omaa lastaan kohtaan. (Siltala 2003, 17.)

5.3 Äidiksi kasvaminen

Äidin ja lapsen yhteiset hetket alkavat jo raskausaikana ja molemmat oppivat jo tässä vaiheessa tulkitsemaan toistensa tunnetiloja. Äiti tunnistaa sikiön liikkeet, erilaiset tilakokemukset ja rytmit, tulkitsee niitä ja vastaa niihin. Äiti tunnistaa myös milloin vauva on hereillä, nukkuu, on kiihtynyt tai levollinen. Myös sikiö aistii äidin mielihyvän ja mielihäiriön, nukkumisen ja valveillaolon rytmit, liikkeet sekä sydämen ja verenkierron toiminnat. (Siltala 2003, 22.) Äiti ja lapsi siis tutustuvat toisiinsa paljon aikaisemmin kuin isä ja lapsi.

Raskaus muuttaa naisen hormonitoimintaa, mikä aiheuttaa muutoksia naisen psyykkisessä ja fyysisessä tilassa. Muun muassa estrogeenien ja progesteronin määrät kasvavat raskauden aikana ja aiheuttavat esimerkiksi rintojen kasvun, ruokahalun muutoksia sekä väsymystä. Progesteroni vaikuttaa myös sileiden lihasten toimintaan, mikä aiheuttaa pahoinvointia. Usein hormonitoiminnan muutokset aiheuttavat naiselle mielialan vaihteluita. Tästä johtuen äiti on raskausaikana itkuinen ja liikuttuu tavallista herkemmin. Tämä haavoittuvuus valmistaa naista äitiyteen, koska lapsen hienovaraisen viestien ymmärtäminen vaatii erityisesti tunneperäistä läsnäoloa ja avoimuutta. Hormonien vaikutuksesta äiti herkistyy vauvan viesteille ja hänen käyttäytymisensä muuttuu vauvan lähellä automaattisesti, mikä näkyy äidin puheen sekä ilmeiden muuttumisena. (Brodén 2006, 78; Korhonen 2012, 311; Väyrynen 2012, 174-175.) Hoitohenkilökunnan on tärkeä varmistaa isän ja äidin tiedostavan, että äidin mielialan herkistyminen on tarkoituksenmukaista.

Naisen näkemys itsestään naisena ja äitinä sekä kokemukset omasta lapsuudestaan vaikuttavat siihen, millaisen mielikuvan äiti muodostaa tulevasta lapsestaan. Tähän vaikuttaa vahvasti myös se, miten äiti näkee puolisonsa isänä, kumppanina ja ihmisenä sekä se, miten hän kokee itsensä puolisonsa kumppanina. Useiden tutkimusten mukaan tyytyväisyys parisuhteeseen ja puolison antama huolenpito ovat tärkeimpiä vaikuttajia naisen prenataaliselle kiintymiselle lapseen. (Brodén 2006, 82, 90.) Parisuhteen toimivuus on siis tärkeässä roolissa lapsen hyvinvoinnin kannalta.

Lapsen synnyttyä äiti joutuu sopeutumaan uuteen tilanteeseen ja tarkistamaan raskaudenaikaiset mielikuvansa. Äidin on luovuttava raskaudenaikaisista fantasioista, jotka eivät vastaa todellisuutta. Hänen on sopeuduttava lapsen persoonallisuuteen, ulkonäköön ja sukupuoleen. Äiti joutuu kestämään pelkoja, joita syntyy lapsen riippuvuudessa ja tarvitsevuudessa niin lasta imetettäessä kuin muussakin huolenpidossa. Hoidettuaan lastaan muutaman kuukauden äiti ei kuitenkaan koe enää olevansa lapsen armoilla vaan vastaamassa lapsen tarpeisiin. Tässä vaiheessa äiti on oppinut tuntemaan lapsensa ja suunnittelee elämäänsä lapsen rytmien mukaan. (Niemelä 2003, 242-243; Silta 2003, 24.)

Sternin (1995) mukaan raskauden kuluessa nainen ajattelee lapsen muistuttavan enemmän miestä kuin naista itseään. Tämä voi olla naisen keino ottaa etäisyyttä lapseen muodostaakseen mielikuvan lapsesta ja kehittääkseen suhdetta lapseen. Raskauden aikana nainen arvostaa yleisestikin miestä enemmän kuin itseään, mutta raskauden loppuvaiheessa ja muutaman kuukauden synnytyksen jälkeen nainen ajattelee lapsensa enemmän itsensä kaltaisena. Tällä tavoin naisen voidaan ajatella edistävän kiinnittymistä lapseensa. Nainen siirtää miehensä ja äitinsä sivuun muodostaakseen vahvan sidoksen lapseen, koska hänen on vaikea jakaa huomiota ja olla useassa läheisessä suhteessa samanaikaisesti. (Brodén 2006, 72, 83.) Miesten olisi hyvä tiedostaa tämä asia jo raskausaikana.

5.4 Isäksi kasvaminen

Isäksi tuleminen osoittaa miehen hedelmällisyyden ja miehisyyden. Useimmat miehet haluavat isäksi, vaikka heidän motiivinsa ovat vaikeammin selitettävissä kuin naisilla. Isyys ei ole niin biologista kuin äitiys, eikä mies voi kokea lapsen odotusta puolisonsa tavoin. Isyyteen kuuluu kuitenkin yhtä ristiriitaisia tunteita kuin äitiyteenkin. Mies voi ottaa isyyden vakavasti, neutraalisti tai häipyä tilanteesta, sillä parisuhde, isäksi tuleminen ja vastuun ottaminen lapsesta ovat monimutkaisia psykofysisiä tapahtumia. (Sinkkonen 2012, 102-103.)

Naisen sisäänpäin kääntyneisyys, vauvakeskeisyys sekä haavoittuvuus voivat loukata ja hämmentää miestä. Lisäksi mies voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja hylätyksi. Tällöin mies helposti vetäytyy ulkopuolelle ja keskittyy perheen sijaan johonkin muuhun. Mies voi kokea raskauden jopa uhkana, jos nainen valmistautuu lapsen syntymään enemmän ystäviensä ja muiden raskaana olevien naisten seurassa, kuin oman puolisonsa kanssa. Isän olisi hyvä muistaa, että kaikesta huolimatta lapsi on aina äidin ja isän yhteinen. Ei ole lasta ilman isää ja äitiä, vaan heitä on aina kolme. (Brodén

2006, 71-72; Sinkkonen 2012, 35; Jones ym. 2013, 848.) Äidin olisi tärkeää pystyä huomioimaan puolisonsa tunteet ja kuunnella puolisoaan.

5.4.1 Isyyden muodostuminen raskauden aikana

Raskausaikana mies odottaa jännittyneenä isäksi tulemistä ja hänen on vaikea kuvitella mitä isyys todella merkitsee. Isyyteen liittyy odotuksia, joista osa on ristiriidassa keskenään. Miehellä voi olla vaikeaa löytää oma roolinsa, joka sisältää osallistumisen lapsen elämään toimien samalla perheen elättäjänä. Raskauden ja synnytyksen aikana miehen rooli on olla avustaja, tukija ja ylimääräinen käsipari puolisonsa rinnalla. Mieheessä kuitenkin tapahtuu useita äidistä riippumattomia fysiologisia, psyykkisiä ja neuroendokriinisia muutoksia. (Brodén 2006, 98; Järvinen ym. 2007, 27; Sinkkonen 2012, 13.)

Kaikki tulevat isät eivät pysty kuvittelemaan, että vatsassa on oikea lapsi. Osa miehistä pystyy kuitenkin luomaan kuvitelmia lapsen sukupuolesta, temperamentista sekä arkitilanteista lapsen kanssa. Miehen kuvitelmissa on poikkeuksetta leikki-ikäinen lapsi ja kuvitellut tilanteet ovat usein hauskanpitoa. (Brodén 2006, 98-99.) Miesten on vaikea luoda todellista kuvaa lapsesta, koska fyysinen yhteys puuttuu ja hormonimuutokset eivät ole yhtä voimakkaita kuin naisilla.

Sikiön liikkeet vahvistavat isän mielikuvaa lapsesta ja lapseen kiintymisen kannalta ultraäänitutkimuksella on todettu olevan myönteinen vaikutus mielikuvan muodostamiseen lapsesta. Isä eläytyy raskauden vaiheisiin ja iloitsee sikiön sydänpäästä ja liikkeistä aivan kuten äitikin. On myös todettu, että isän läsnäolo synnytyksessä vähentää äidin kipulääkityksen tarvetta ja tekee kokemuksesta myönteisemmän ja intensiivisemmän. Isän läsnäolo synnytyksessä myös lujittaa parisuhdetta. (Sinkkonen 2003, 262; Brodén 2006, 86.)

5.4.2 Isyys lapsen synnyttyä

Lapsen synnyttyä mielikuva lapsesta muuttuu ja mies näkee lapsen vauvana. Kertoessaan elämästään miehen mielikuvat koskevat arkitilanteita, kuten lapsen syöttämistä tai nukuttamista. Tämä osoittaa, että mies on ottanut lapsen omakseen ja kiintynyt lapseensa. (Brodén 2006, 98-99.)

Kun isä on kiinnostunut lapsesta, hän osoittaa sen leikkimällä lapsen kanssa. Usein nämä leikit ovat vauhdikkaita hypittelyleikkejä, joista lapset innostuvat. Pian yhteinen tekeminen kuitenkin päättyy ja isä luovuttaa lapsen äidille vetäytyen omiin puuhiinsa. Isä saattaa tunnistaa olevansa ulkopuolella lapsen hoidosta, mutta ei osaa muuttaa käytöstään. Tästä tilanteesta muodostuu ongelma, jos äiti vaatii mieheltä sitoutumista ja osallistumista lapsen hoitamiseen. Mies puolestaan odottaa saavansa puolisonsa takaisin omaksi naisekseen, jolloin lapsesta muodostuu rajoittava tekijä. (Sinkkonen 2012, 57-58.) Tällainen ristiriita on uhkana parisuhteen kestävyydelle.

Lapsen synnyttyä arkinen todellisuus on valitettavasti useiden isien kohdalla se, että he keskittyvät työelämään lapsen sijaan. Jotkut isät saattavat kokea perhe-elämän ja lapseen sitoutumisen niin raskaana, että he hakevat helpotusta lähtemällä omille teilleen, kun taas jotkut isät ovat luontaisia lahjakkuuksia lastensa hoitajina. Osa isistä kokee olevansa vastasyntyneen kanssa epämukavuusalueella ja odottaa lapsen kasvavan sanallisesti kommunikoivaksi taaperoksi. (Sinkkonen 2012, 11, 66.)

6 PERHE

Perinteisesti perhe nähdään isän, äidin ja lasten muodostamana kokonaisuutena, jolloin puhutaan ydinperheestä. Tässä määritelmässä perheenjäsenillä on biologinen yhteys toisiinsa. Nykykäsityksen mukaan ydinperheisiin luetaan myös yksinhuoltajaperheet, avioeroperheet, uusperheet sekä pariskunnat, joilla ei ole lapsia tai lapset ovat adoptoituja. Tällöin perhesuhteet voidaan määritellä myös juridisin perustein. Tässä tutkimuksessa perheen muodostaa avoliitossa tai avioliitossa elävä pari, joka saa ensimmäisen lapsensa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 225; Jussila, Koponen, Lehto, Maijala, Paavilainen, Potinkara & Åstedt-Kurki 2008, 11-12.)

Lapsi voi kasvaa monenlaisissa perheissä ja ympäristöissä ongelmitta, mutta toisiaan rakastavat äiti ja isä ovat lapsen kehityksen kannalta hyväksi havaittu yhdistelmä. Perheen sisäisiä tapahtumia, kuten kiintymyssuhteita, tulee tarkastella systemaattisesti. Pelkästään toisen vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ei voi tarkastella erillisenä osana, vaan kaikki perheen sisäiset suhteet vaikuttavat toisiinsa ja lapsen kehitykseen. (Sinkkonen 2003, 264-265; Sinkkonen 2012, 29.)

Perheenjäsenten väliset suhteet muuttuvat perheen kohdatessa muutoksia. Lapsen syntyessä perhesuhteita voi joutua määrittelemään uudestaan. Perheen kykyyn selviytyä uudessa elämäntilanteessa vaikuttavat tilanteen luonteen lisäksi perheen voimavarat, muilta saatu tuki sekä keinot selviytyä. Perhettä auttaa selviytymään yhteenkuuluvaisuus puolison kanssa, vuorovaikutteinen kanssakäyminen sekä joustavuus perheen sisäisissä rooleissa ja keskinäisissä tehtävissä. Lisää voimaa selviytymiseen perhe saa hakemalla apua perheen ulkopuolisilta henkilöiltä sekä osallistumalla perheen ulkopuoliseen toimintaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 227; Jussila ym. 2008, 25.)

Sitoutuminen ja kiintyminen ovat tärkeitä perheen hyvinvoinnille. Perheen toiveena on usein yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen, mikä vaatii yhteisen vapaa-ajan löytämistä uusiin arkirutiineihin totuttelemisen ohella. Lisäksi parisuhteeseen on löydettävä uusia toteuttamismuotoja, huomioiden niiden vaikutukset vanhemmuuteen. (Järvinen ym. 2007, 26, 86; Jones ym. 2013, 844.) Toimivan ja onnellisen parisuhteen eteen kannattaa tehdä töitä, jotta lapsen kehitys on turvattu. Ilman sitoutumista arki on vaikea saada toimivaksi ja parisuhdetta tukevaksi, joten siihen kannattaa panostaa.

Perheprofiilit ovat Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsiperhe-projektissa (1996-2001) muodostettuja erilaisia vauvaperheryhmiä. Projektin tarkoituksena on ollut tunnistaa vauvaperheiden tuen tarpeet ja tarjota tukea ennen kuin ongelmat pahenevat. Kullakin perheprofiililla on havaittavissa omanlaisia tarpeita ja voimavaroja. (Häggman-Laitila, Lyyra & Ketomäki 2003, 380, 382.)

Ensimmäisen perheprofiilin muodostavat lisävoimavaroja etsivät perheet, jotka kokevat perhekenteen muutoksen ja lapsen syntymisen aiheuttavan epävarmuutta. Nämä perheet tarvitsevat konkreettista apua arkeen ja vahvistusta itsetunnolleen, mutta ovat kuitenkin motivoituneita ja omaaloitteisia lapsen hoidossa. Toiseen perheprofiiliin kuuluvat muutosta hakevat perheet. Näillä perheillä on kyky selviytyä arjesta, mutta he haluavat muutosta tiettyyn asiaan, kuten lapsen koliikkiin tai parisuhteen orastaviin ongelmiin. Näitä kahta perheprofiilia yhdistävät hyvä ja toimiva tukiverkosto sekä kiinnostus lapsen tarpeista ja perheen hyvinvoinnista. (Häggman-Laitila ym. 2003, 382-383.)

Kolmanteen perheprofiiliin kuuluvilla arkeaan uudelleen rakentavilla perheillä on jo pitkään jatkuneita ongelmia, kuten masennusta tai uupumusta vanhempana. Nämä perheet tarvitsevat vanhemmuuden vahvistamista ja perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukemista. Heillä voi olla myös halu käsitellä asioita, joista ei ole aiemmin puhuttu. Viimeisen perheprofiilin muodostavat tukiverkon avulla etenevät perheet, joiden elämässä on tapahtunut perheen elämää raskauttavia muutoksia kuten perheenjäsenen kuolema. Vanhemmuuden kokemukset ovat samanlaisia kuin arkeaan uudelleen rakentavissa perheissä. Näiden molempien perheprofiilien perheitä yhdistävät vähäinen tai olematon sosiaalinen tukiverkosto sekä pidempään jatkuneet ja kärjistyneet ongelmat. (Häggman-Laitila ym. 2003, 383-384.)

Perheiden tuen tarpeessa on määriteltävissä vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja lapsen hoitoon liittyviä tuen tarpeita. Vanhemmuuden ongelmissa korostuvat uupumus ja epävarmuus vanhempana, vastuun jakaminen ja itsetunto-ongelmat. Merkittävimmät tuen tarpeet parisuhteeseen liittyen aiheutuvat yhteisen ajan puutteesta ja keskinäisistä ristiriidoista. Lapsen hoidossa tukea kiovataan lapsen luonteeseen, sairauteen, nukkumishäiriöihin, koliikkiin sekä lapsen imetykseen ja hoitoon liittyen. Vauvaperheillä on havaittavissa ongelmia myös asumiseen ja taloudelliseen tilanteeseen liittyvissä asioissa. (Häggman-Laitila ym. 2003, 385.)

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Yleensä tutkimuksen tarkoitusta luonnehditaan neljän piirteen avulla. Näitä piirteitä ovat kartoittava, selittävä, kuvaileva ja ennustava. Tutkimuksen tarkoitus myös ohjaa tutkimusstrategisia valintoja. Valitsimme tutkimuksen tarkoituksen piirteeksi kuvailevan tutkimuksen, joka esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista sekä dokumentoi ilmiöistä keskeisiä piirteitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137-139.) Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa oppaassa isälle tarjottavan tiedon sisältö.

Laadullisessa tutkimuksessa asetetaan tutkimusongelman sijaan tutkimustehtävä yleisellä tasolla. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on varauduttava tutkimustehtävän mahdolliseen muuttumiseen tutkimuksen edetessä. Yleensä tutkimustehtävä esitetään kysymysmuodossa. Kuvailevassa tutkimuksessa kysytään, miten tai minkälainen tietty asia on. (Hirsjärvi ym. 2009, 126, 129.)

Asetimme seuraavanlaisen tutkimustehtävän, koska se etsii vastauksia laajasti ja monipuolisesti tutkimuksen kohteina oleviin asioihin. Kuvaamme tutkimuksessa myös isäksi ja äidiksi kasvamista, koska koemme niiden olevan yhteydessä parisuhteen muutoksiin puolisuuden antaessa tilaa vanhemmuudelle.

Olemme määritelleet seuraavan tutkimustehtävän opinnäytetyöhön:

Millaiseksi vanhemmat kuvaavat parisuhteen muutoksia ensimmäisen lapsen synnyttyä?

8 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tutkimuksemme tavoitteena on saada tietoa siitä, miten ensimmäisen lapsen syntymä muuttaa parisuhdetta, jotta tiedämme mistä mahdolliset ongelmat parisuhteessa johtuvat. Lisäksi tavoitteenamme on selvittää isän ja äidin tuntemuksia vanhemmiksi tulemisesta ja heidän rooleistaan perheessä.

Kasvatamme omaa ammatillisen tiedon määrää perehtymällä syvällisesti tutkimuksessamme tarvittavaan tietoon. Opinnäytetyömme antaa meille valmiuksia kohdata ja tukea lasta odottavia sekä lapsen saaneita pariskuntia. Tutkimuksestamme saamamme tiedon perusteella voimme antaa pariskunnille vastauksia heitä mietityttäviin asioihin. Lisäksi opinnäytetyömme antaa meille valmiuksia auttaa pariskuntia ymmärtämään toisiaan suuressa elämänmuutoksessa ja ehkäisemään turhia riitoja.

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita ja kuvata kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Siinä hyödynnetään metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille ja tutkija voi luottaa omiin havaintoihin ja keskusteluun tutkittavan kanssa. Näitä metodeja ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut sekä erilaisten dokumenttien analysointi. (Hirsjärvi ym. 2009, 161, 164.)

Päätimme toteuttaa opinnäytetyömme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, koska tutkimme mieluummin ihmisiä kuin numeroita. Halusimme saada kokonaisvaltaisen ja yksityiskohtaisen kuvan jokaisen tutkittavan kokemuksista. Lisäksi tutkimuksemme luonne vaati yksityiskohtiin pureutuvaa aiheen käsittelemistä. Tämä kaikki mahdollistui parhaiten kvalitatiivisessa tutkimuksessa.

Tutkimusstrategianamme oli tapaustutkimus, jossa kerätään yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa yksittäisistä tapauksista tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevista tapauksista. Tavoitteena on tyypillisimmin ilmiön kuvailu ja aineisto kerätään muun muassa havainnoimalla, haastattelemalla ja dokumentoimalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 134-135.) Tämä strategia tuki parhaiten tutkimuksemme tarkoitusta ja muita tekemiämme valintoja.

9.1 Aineiston keruumenetelmä

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija alkaa kerätä aineistoa päättämättä kuinka monta tapausta hän tutkii. Tutkija kerää uutta aineistoa kunnes kokee sen riittäväksi. Aineisto on riittävä, kun samat asiat alkavat toistua haastatteluissa ja aineiston sisältö on tuloksen kannalta teoreettisesti merkittävä. Tästä käytetään käsitettä saturaatio, joka kuvaa aineiston riittävyyttä ja kylläisyyttä. (Hirsjärvi ym. 2009, 182.)

Koska tutkimuksemme aihe oli henkilökohtainen, monitahoinen ja myös arkaluontoinen, päädyimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa toteuttamaan tutkimuksen kyselylomakkeen (liite

3) avulla. Tutkimuksen toteuttaminen kyselylomakkeen avulla säästää myös aikaa ja vaivannäköä. Lisäksi aineisto voidaan käsitellä nopeasti ja muuttaa helposti tallennettavaan muotoon.

Lomakkeen tarkka laadinta ja kysymysten tarkka suunnittelu tehostavat tutkimuksen onnistumista. Hyvässä kyselylomakkeessa ei tule ehdottaa vastauksia. Kyselylomakkeen on myös varmistettava, että vastaajat saavat ilmaista itseään omin sanoin. Avoimet kysymykset mahdollistavat tämän. (Hirsjärvi ym. 2009, 195, 201.)

Hyvän lomakkeen tekeminen vaatii tutkijoilta tietoa ja taitoa (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Pyrimme välttämään vastausten pinnallisuutta laatimalla syvällisiä kysymyksiä, jotka esitettiin avoimina kysymyksinä. Vastaajaa pyydettiin myös perustelemaan jokainen vastauksensa. Vaarana oli kuitenkin, etteivät vastaajat suhtaudu kyselyyn vakavasti, eivätkä näin ollen täytä lomaketta huolellisesti ja rehellisesti. Uskoimme, että avoimien kysymysten vastauksista huomaa, mikäli kysely on täytetty huolimattomasti. Lisäksi tutkimukseen osallistuvilla pariskunnilla tiedettiin olevan ongelmia parisuhteessa. He olivat myös hakeneet apua ongelmiinsa ja näin ollen olivat valmiita käsittelemään ongelmiaan ulkopuolisten kanssa.

Kyselylomake on hyvä jäsenellä siten, että yleisiä asioita käsittelevät kysymykset ovat alussa ja spesifisemmät kysymykset ovat lopussa (Hirsjärvi ym. 2009, 203). Mietimme kysymysten järjestyksen huolellisesti noudattaen edellä mainittua kehotusta. Kysyimme taustatiedoissa vain tutkimuksen kannalta oleellisia tietoja. Laadullisen tutkimusotteen vuoksi kyselylomakkeessa oli paljon kysymyksiä, jotta tutkittaviin asioihin päästiin pureutumaan syvällisesti. Tämän vuoksi myös vastausaika oli pidempi kuin yleensä. Vältimme kyselylomakkeessa ammattikielen käyttöä ja näin ollen varmistimme kyselyn kielen ymmärrettävyyden. Vältimme myös johdattelevien kysymysten käyttöä, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia.

Kysymysten selkeys on tärkeintä. Lyhyitä kysymyksiä on helpompi ymmärtää kuin pitkiä. On myös todistettu, että spesifiset kysymykset ovat parempia kuin yleiset kysymykset. Lisäksi olisi hyvä kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan. Kyselylomakkeen ulkoasun tulee olla moitteeton, virheetön ja selkeä. Vastauksille on jätettävä tarpeeksi tilaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 202, 204.)

Lomakkeessamme olevat kysymykset olivat melko pitkiä, mutta varmistimme niiden ymmärrettävyyden kyselylomakkeen esitestauksella sekä kysymysten tarkentamisella, selkeällä asettelulla ja

jaottelulla. Lisäksi jäsentelimme kyselylomakkeen selkeäksi ja muodostimme kysymyksiä, jotka käsittelevät tutkittavia aiheita hyvin spesifisesti. Pyrimme kysymään vain yhtä asiaa kerrallaan jaottelamalla kysymyksiä ja pyytämällä erikseen vastausten perustelemista. Kyselylomakkeemme oli sähköisessä muodossa, joten tutkittava sai kirjoittaa niin paljon kuin halusi.

Kyselylomakkeessa käsiteltävät aihealueet muodostuivat tietoperustassa käsitellyistä teemoista. Kyselyn alussa oli pari taustatietokysymystä, joiden avulla kartoitimme tutkittavien soveltuvuuden kohdejoukkoomme. Varsinainen kysely koostui 24-26 avoimesta kysymyksestä riippuen vastaajan sukupuolesta. Avoimet kysymykset veivät enemmän vastausaikaa, mutta niiden avulla varmistimme sen, että kokemuksista pystyi kertomaan omin sanoin. Tällöin mitään ei jäänyt sanomatta eikä väärinkäsityksiä syntynyt.

Saatekirjeessä tulee kertoa kyselyn tarkoitus sekä sen tärkeys ja merkitys vastaajalle. Vastaajaa on rohkaistava vastaamaan kyselyyn ja pyydettävä pikaista palautusta. Saatekirjeessä on myös mainittava kyselyn palautusaika ja -tapa sekä kiitettävä vastaamisesta. Jos saatekirjeessä lupaa tutkimustulosten toimittamisesta vastaajille esimerkiksi tiivistelmän muodossa, on lupaus pidettävä. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.)

Huomioimme kaikki edellä mainitut vaatimukset saatekirjettä (liite 2) laatiessamme. Lupasimme saatekirjeessä tekevämme oppaan, joka tiivistää tutkimustuloksia. Tutkittavat voivat halutessaan saada oppaan yhteistyökumppaniltamme sen valmistuttua. Korostimme saatekirjeessä myös kyselyn luotettavuutta ja vastaajien anonymiteetin takaamista.

9.2 Tiedonantajien valinta

Kvalitatiivisen tutkimuksen kohdejoukko tulee valita tarkoituksenmukaisesti ja se voi koostua yhden henkilön haastattelusta tai joukosta yksilöhaastatteluja. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ajatuksena on, että yksittäisessä toistuu yleinen. Tutkimalla yksittäistä tapausta tarkasti, saadaan näkyviin tutkittavan asian kannalta merkittävät ja toistuvat teemat, jotka pätevät myös yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 181-182.)

Hankimme tutkittavat yhteistyökumppanimme avulla hänen asiakkaidensa joukosta. Toimitimme saatekirjeen yhteistyökumppanillemme, joka lähetti sen potentiaalisille ja tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuneille henkilöille sähköpostilla. Saatekirje sisälsi yhteystietomme, jotta tutkimuksesta kiinnostuneet pystyivät halutessaan ottamaan meihin yhteyttä.

9.3 Aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin sähköpostikyselynä. Lomake lähetettiin tutkittaville sähköpostilla, jossa se oli liitteenä. Ohjeistimme tutkittavia vastaamaan kyselylomakeliitteeseen jokaisen kysymyksen alapuolelle, koska vastauksille ei ollut erikseen asetettu tilaa. Lähetetyssä sähköpostissa oli liitteenä myös saatekirje, joka luki myös sähköpostin viestikentässä vastausohjeineen.

Sovimme yhteistyökumppanimme kanssa, että hän lähettää tutkittaville saatekirjeet ja kyselylomakkeet. Hän oli etukäteen kysellyt potentiaalisilta asiakkailtaan halukkuudesta osallistua kyselyyn. Yhteistyökumppanimme myös vastaanotti täytetyt kyselylomakkeet ja toimitti ne meille. Näin säästimme materiaalikustannuksissa ja postikuluissa. Tällä tavalla varmistimme myös sen, ettei lomake jää vastaajalla lähettämättä vahingossa tai kiireiden vuoksi. Ajattelimme myös saavamme enemmän vastauksia toimimalla edellä kuvatulla tavalla.

Yhteistyökumppanimme lähetti kyselylomakkeen kolmelle pariskunnalle, joista kaksi vastasi kyselyyn. Kohdejoukkomme koostui pariskunnista, jotka ovat saaneet ensimmäisen lapsensa kahden vuoden sisällä, mutta lapsen syntymästä on kulunut vähintään kolme kuukautta. Rajasimme tutkimuksemme kohdejoukon edellä mainitulla tavalla, koska raskauden aikaiset kokemukset ovat vielä selvästi muistissa. Kohdejoukossamme olevat perheet ovat jo ehtineet totutella uuteen elämäntilanteeseen ja havainneet parisuhteessa tapahtuvia muutoksia. Valitsimme tutkittavaksi perheitä, joilla on ilmennyt ongelmia parisuhteessa lapsen syntymän jälkeen. Molemmat pariskunnan osapuolet vastasivat kyselyyn erikseen, jotta molempien näkökulmat pääsivät todellisina ja tasavertaisina esille.

9.4 Aineistoanalyysi

Käytimme aineiston analysoinnissa sisällönanalyysi- menetelmää, jota käytetään usein laadullisessa tutkimuksessa. Sisällönanalyysillä voidaan tarkoittaa muun muassa kirjoitettujen, kuultujen

tai nähtyjen sisältöjen analyysiä väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysillä saadaan ke-
rätty aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93, 105.)

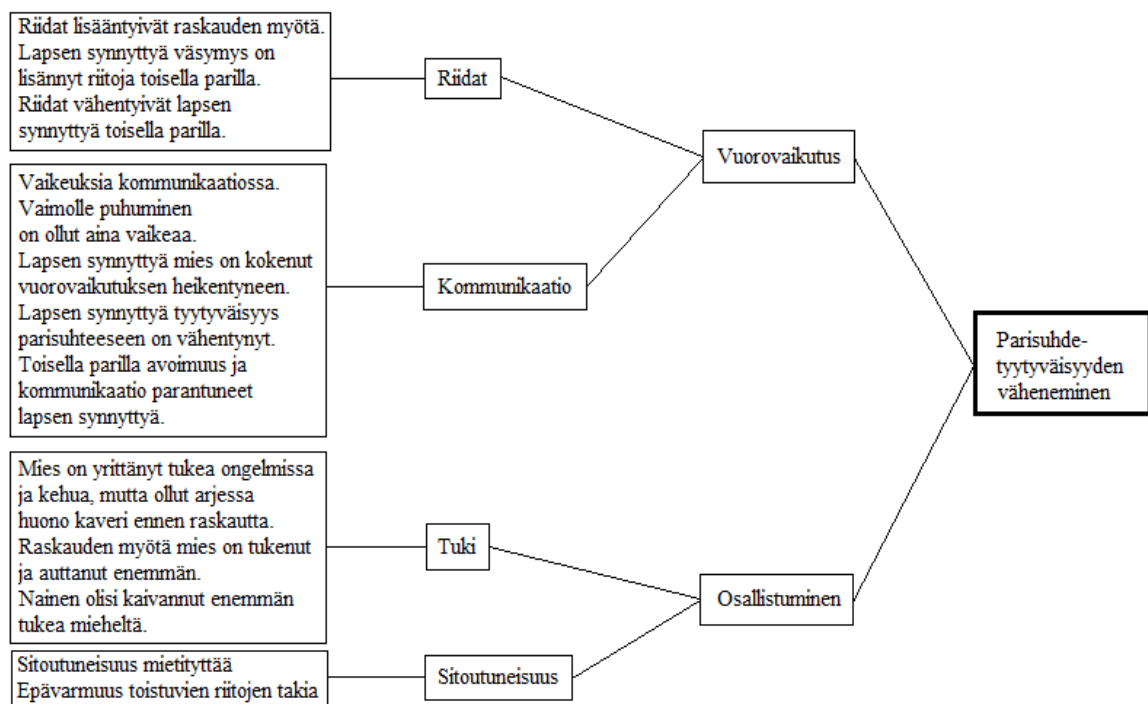
Aineiston analysointi aloitetaan redusoimalla eli pelkistämällä aineisto. Tämä on analysoinnin
vaihe, jossa aineistosta karsitaan epäolennaiset asiat pois etsimällä tutkimustehtävän kannalta
oleellisia ilmaisuja. Seuraavaksi aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Tässä vaiheessa aineiston
alkuperäiset ilmaukset käydään huolellisesti läpi. Aineistosta löydettyt eroavaisuudet ja samankal-
taisuudet yhdistetään ja niistä muodostetaan alaluokkia, jolloin saadaan alustavia kuvauksia tutkit-
tavasta ilmiöstä. Jäsentelyä jatketaan muodostamalla edelleen ylä- ja pääluokkia. Lopuksi aineisto
abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Tässä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen
tieto, jonka perusteella muodostetaan teoreettisia käsityksiä, ja saadaan vastaus tutkimustehtä-
vään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109-112.)

Aloitimme aineiston analysoinnin lukemalla saamamme kyselyvastaukset. Pelkistimme saa-
mamme aineiston etsimällä tutkimuksen kannalta oleelliset kohdat vastauksista ja kirjoittamalla ne
erilliselle paperille. Osan ilmauksista kirjoitimme omin sanoin uusiksi muuttamatta vastauksen si-
sältöä. Muodostimme pelkistetyistä ilmauksista ja suorista lainauksista samankaltaisia ryhmiä,
joista muodostimme alaluokat. Jatkoimme analysointia muodostamalla yläluokat ja edelleen pää-
luokat, jotka antoivat vastauksia tutkimustehtäväämme. Muodostaessamme kuviota (liite 1) käsit-
teellistimme kielelliset ilmaukset.

10 TUTKIMUSTULOKSET

Sisällönanalyysi -menetelmän avulla muodostimme kuvion, joka kokoaa tutkimustuloksemme. Saamiemme tulosten perusteella voidaan todeta, että ensimmäisen lapsen synnyttyä parisuhdetyytyväisyys vähenee, seksuaalisuutta aletaan osoittaa eri tavalla ja puolisuus muuttuu vanhemmuudeksi.

10.1 Parisuhdetyytyväisyyden väheneminen



KUVIO 1. Parisuhdetyytyväisyyden väheneminen

Tutkimustuloksistamme (KUVIO 1) on pääteltävissä, että puolisojen kokema tyytyväisyys parisuhteeseen väheni. Tähän olivat yhteydessä vuorovaikutuksen heikkeneminen ja puolison osallistumisen riittämättömyys.

Pariskunnat kokivat riitojen lisääntyneen raskauden myötä. Tähän vaikuttivat väsymys ja muutokset kommunikaatiossa. Pariskunnilla ilmeni vaikeuksia kommunikaatiossa jo ennen raskautta sekä raskausaikana. Toinen pari koki avoimuuden ja kommunikaation parantuneen lapsen synnyttyä,

koska he puhuivat tunteistaan enemmän. Toinen pari puolestaan koki vuorovaikutuksen heikentyneen lapsen synnyttyä, mikä heikensi parisuhdetyytyväisyyttä.

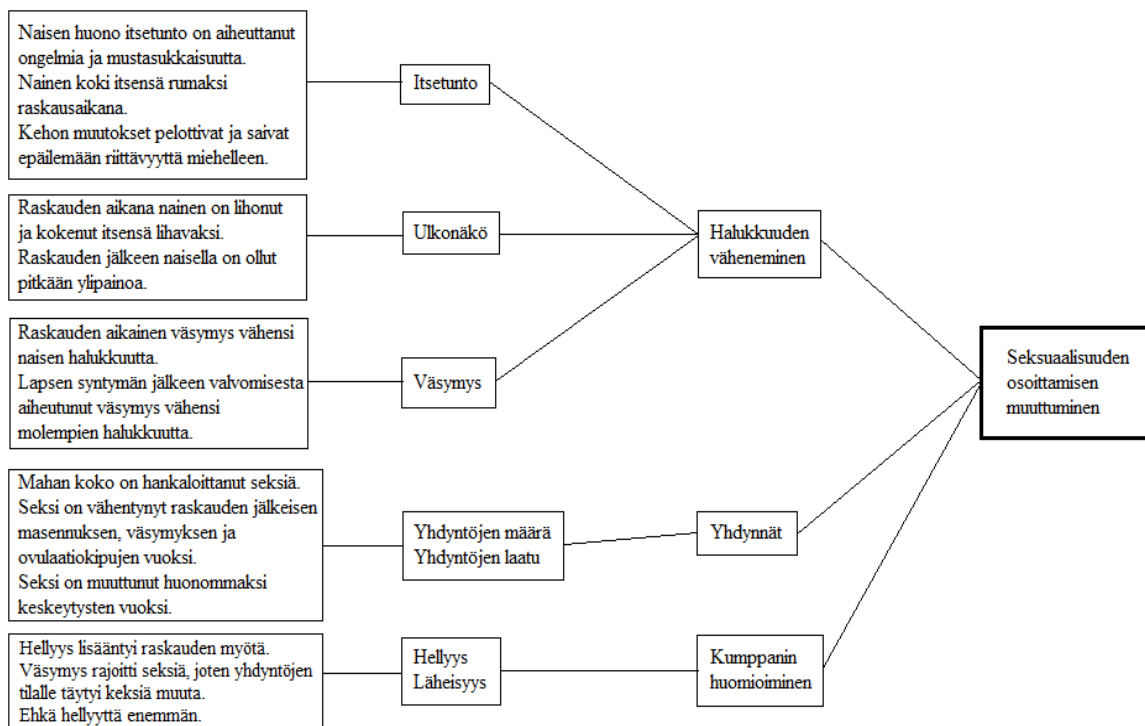
"Koen mieheni jääneen sivuun raskauden jälkeen, koska väsymys toi riitoja ja mykkäkoulua."

"Vaimolle puhuminen asioista on ollut aina vaikeaa, mutta se miten vaikeaa, on selvinnyt vasta lapsen synnyttyä."

Puolisolta saatu tuki ja sitoutuneisuus nousivat useaan otteeseen esille tutkimusaineistossa. Naisia mietitytti puolisolta saatu tuki sekä sitoutuneisuus ja he kokivat saaneensa liian vähän tukea. Miehet taas ymmärsivät tukensa olevan riittämätöntä, mutta kokivat tukemisen vaikeaksi keinojen puuttuessa. Miesten sitoutuneisuus ja tuen tarjoaminen kuitenkin lisääntyivät raskaudenaikana. Huolimatta miesten osallistumisen lisääntymisestä naiset olivat tyytymättömiä, koska myös avun tarve lisääntyi raskauden ja lapsen syntymän myötä.

"Olin arjessa huono kaveri ja autoin harvoin. Kaupunkiasunnossa ei ole miesten hommia."

10.2 Seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen



KUVIO 2. Seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen

Tutkimustuloksemme (*KUVIO 2*) osoittivat, että seksuaalisuuden osoittaminen muuttui raskauden ja lapsen saamisen myötä. Tähän vaikuttivat halukkuuden väheneminen, yhdyntöjen määrän vähentyminen ja laadun heikkeneminen sekä kumppanin huomioiminen eri tavoin.

Tutkimuksessa ilmeni, että naiset kokivat itsetuntonsa huonoksi. Raskauden aiheuttamat kehonmuutokset, painonnousu ja hormonimuutokset vaikuttivat naisiin heikentäen itsetuntoa. Kehonmuutokset ja raskauden aiheuttama painonnousu saivat naiset kokemaan itsensä rumiksi ja lihaviksi niin raskauden aikana kuin lapsen synnyttyäkin. Nämä tekijät vähensivät naisten halukkuutta. Huono itsetunto sai epäilemään riittävyttä naisena miehelleen sekä aiheutti mustasukkaisuutta ja ongelmia parisuhteessa. Miehet kuitenkin kokivat puolisonsa kauniiksi ja suuret muodot houkuttelivat heitä.

"Tunsin itseni elefantiksi."

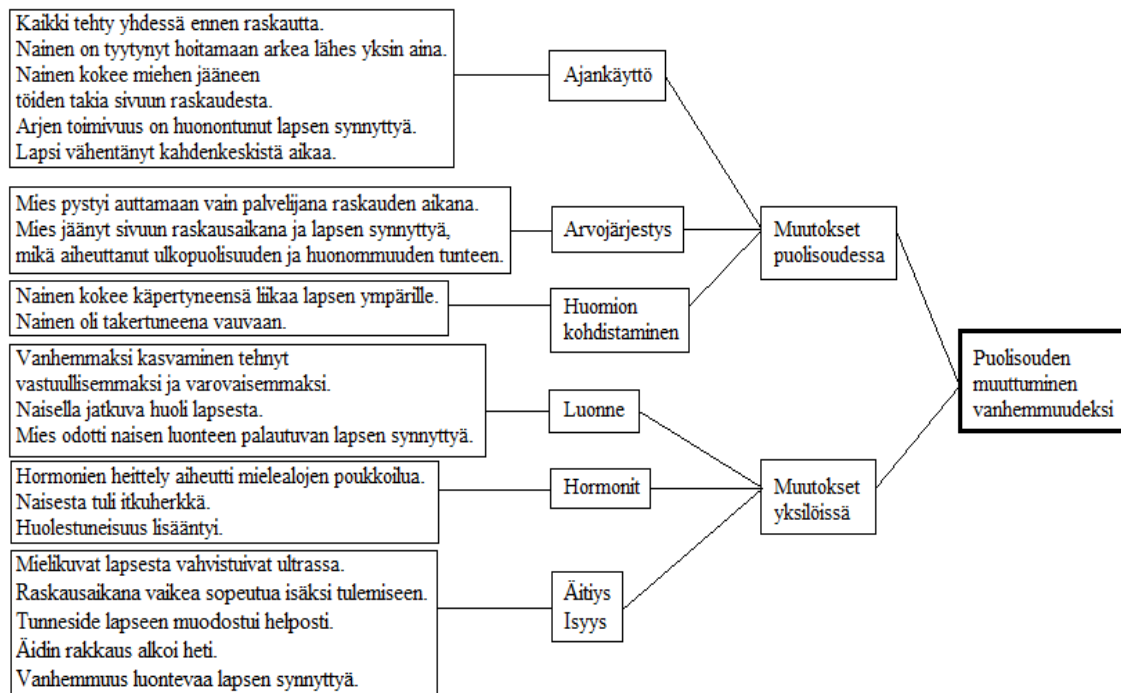
Tutkimusaineistosta ilmeni, että pariskunnat kokivat olevansa väsyneitä lapsen synnyttyä. Naisiin väsymys vaikutti jo raskauden aikana hormonimuutosten takia. Lapsen synnyttyä sekä miehet että naiset olivat väsyneitä runsaan valvomisen vuoksi. Väsymys vähensi pariskuntien seksuaalista halukkuutta ja lisäsi riitoja puolisoitten välillä.

Pariskunnilla yhdyntöjen määrä väheni ja laatu heikkeni lapsen saamisen myötä. Yhdyntöjen vähentymiseen vaikuttivat raskauden jälkeinen masennus, puolisoitten väsymys, ovulaatiokivut sekä naisen halukkuuden vähentyminen. Raskausaikana mahan koko vaikeutti yhdyntöjä ja heikensi yhdyntöjen laatua. Lapsen synnyttyä yhdyntöjen laadun koettiin muuttuneen huonommaksi keskeytysten vuoksi.

"Enää ei vaimolla tee mieli seksiä, ennen kuin lapsi nukkuu ja on voinut rauhoittua."

Yhdyntöjen vähentyessä puoliset alkoivat osoittaa huomiota muilla keinoilla. Pariskunnat kokivat hellyyden ja läheisyyden lisääntyneen niin raskauden aikana kuin lapsen synnyttyäkin.

10.3 Puolisouden muuttuminen vanhemmuudeksi



KUVIO 3. Puolisouden muuttuminen vanhemmuudeksi

Tutkimustuloksemme (KUVIO 3) osoittivat, että puolisous muuttui vanhemmuudeksi lapsen synnyttyä. Jaottelimme muutokset puolisoudessa ja yksilötasolla tapahtuviksi muutoksiksi.

Ennen raskautta tutkimukseen osallistuneet pariskunnat olivat viettäneet paljon aikaa kahdestaan. Lapsen saamisen myötä kahdenkeskinen aika vähentyi huomattavasti ja aika kului arjen pyörittämiseen. Pariskunnat kokivat arjen toimivuuden huonontuneen lapsen synnyttyä.

Toisella pariskunnalla kotityöt olivat naisen vastuulla jo ennen raskautta ja hän oli tyytynyt hoitamaan arkea yksin. Toinen nainen koki tilanteen ongelmallisempana ja harmitteli miehensä runsasta työntekeä sekä sivuun jäämistä lapsen elämästä.

"Välillä tietysti työpäivät venyy ja se vaikeuttaa arjen toimivuutta ja vähentää yhteisen ajan viettoa."

Lapsen synnyttyä naisten huomio kohdistui lapseen ja miehet jäivät taka-alalle. Naiset kokivat käpertyneensä liikaa lapsen ympärille. Myös miesten mielestä naiset takertuivat lapseen liikaa. Molemmat pariskunnat kokivat miehen jääneen sivuun.

"En voinut auttaa muuten kuin palvelijana."

"Sivuun jääminen tuntui pahalta ja ulkopuoliselta. Tuli huonommuuden tunne."

"Joskus on tunne, että vain lapsi, kotityöt ja puhelin saa huomiota. Itse listan viimeisenä."

Raskausaikana miehet kokivat naisen luonteen muuttuneen hormonien takia. Naiset olivat itkuherkkiä ja tunteet olivat pinnassa. Toinen naisista oli mustasukkainen ja hänen luonteensa voidaan nähdä muuttuneen merkittävästi, koska mies totesi odottavansa naisen luonteen palautumista ennalleen. Lapsen syntymä ja vanhemmaksi tuleminen muutti miehiä vastuullisemmiksi ja varovaisemmiksi. Naiset kokivat olevansa huolissaan lapsestaan koko ajan.

"Hormonien heittälyt ja väsymys toi lisämausteena mielialojen poukkoilua."

"Tuttu luonne, johon olin tottunut, muuttui ajoittain lähes pääläelleen."

Toinen miehistä koki isäksi tulemiseen sopeutumisen vaikeana raskausaikana. Molemmilla pariskunnilla mielikuvat lapsesta vahvistuivat ultraäänitutkimuksen myötä, mikä vahvisti tunnesidettä lapseen. Pariskunnat tunsivat hellyyttä lastaan kohtaan ja toinen naisista totesikin äidin rakkauden alkaneen heti. Lapsen synnyttyä vanhemmuuden roolin ottaminen oli luontevaa molemmilla pariskunnilla.

"Kun ensimmäisen kerran kuulin itse sykkeen korva mahalla, isäksi tulemisen tunne syttyi voimakkaammin."

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Parisuhteessa ilmenee muutoksia ensimmäisen lapsen syntyessä. Seksuaalisuutta osoitetaan eri tavalla puolisolle, tyytyväisyys parisuhteeseen heikkenee ja puolisuus muuttuu vanhemmuudeksi. Toistaiseksi näihin parisuhteiden erityishaasteisiin ei ole Suomessa kiinnitetty tarpeeksi ammatillista huomiota. (Kontula 2011, 86.)

11.1 Parisuhdetyytyväisyyden väheneminen

Tutkimustulostemme mukaan puolisoitten kokema tyytyväisyys parisuhteeseen väheni ensimmäisen lapsen synnyttyä vuorovaikutuksen heikkenemisen ja puolison osallistumisen riittämättömyyden myötä. Väsymys, kahdenkeskisen ajan vähyys, naisen muuttunut hormonitoiminta raskauden aikana sekä naisten kokemus liian vähäisestä tuen saamisesta puolisoiltaan voivat myös vähentää parisuhdetyytyväisyyttä.

Myös Kontulan (2009) ja Paajasen (2005) tutkimukset vahvistavat tutkimustuloksiamme. Kontulan tutkimuksen mukaan miesten oli naisia vaikeampi sopeutua uuteen perhetilanteeseen lapsen synnyttyä. Vuoden kuluttua synnytyksestä parisuhdetyytyväisyys ja perheonni vähentyivät huomattavasti. Myös Paajasen tutkimukseen osallistujista puolet koki parisuhteen huonontuneen tai pysyneen ennallaan lapsen synnyttyä.

Tutkimustuloksemme osoittavat, että lisääntyneet riidat ja kommunikaation heikkeneminen vähensivät parisuhdetyytyväisyyttä raskauden myötä. Emme koe tätä yllättäväksi, sillä lapsen saaminen tuo parisuhteeseen haasteita, joita kommunikointiongelmien pahentavat herkästi. Jotta lapsen saaminen ei alentaisi parisuhdetyytyväisyyttä, pariskunnan on tärkeää pystyä korjaamaan suhdettaan (Lehto 2004, 57).

Tutkimuksemme toinen pariskunta koki vuorovaikutuksen heikentyneen lapsen synnyttyä, mikä heikensi parisuhdetyytyväisyyttä merkittävästi. Kontulan (2011) tutkimuksesta kävi ilmi, että miehet eivät ymmärtäneet naisten tekemiä uhrauksia parin yhteiseksi hyväksi lasta hankkiessa. Naiset puolestaan eivät ymmärtäneet kuinka uhkaavaksi miehet kokivat seksielämän katkeamisen tai hiiptomisen parisuhteen kannalta. Pahimmillaan tämä saattoi johtaa väärinymmärryksiin, jolloin nainen koki tulevansa suhteessa henkisesti torjutuksi ja mies taas fyysisesti torjutuksi. Kontulan (2011)

tutkimuksessa esiin tulleet tuntemukset tulevat ilmi myös meidän tutkimustuloksiamme tarkasteltaessa.

Parisuhteessa ilmenevät ongelmatilanteet selviävät paremmin hyvien vuorovaikutustaitojen avulla. Myös avoimuus on tärkeää, sillä se johtaa myönteisiin tunteisiin ja lisää puolisoiden välistä luottamusta. Erityisesti miehen kokemus avoimuudesta vaikuttaa parisuhteeseen positiivisesti. Lisäksi miehen kokeman parisuhdetyytyväsyyden on todettu lisäävän vuorovaikutusta, mikä saa parisuhteen kestäämään. (Pukkala 2007, 79, 84-86, 89.)

Tutkimuksemme toinen pariskunta koki avoimuuden ja kommunikaation parantuneen lapsen synnyttyä, koska he puhuivat tunteistaan enemmän. Myös Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksessa miehet kuvasivat lapsen lähentäneen heidän suhdettaan puolisoon ja parisuhteen parantuneen lapsen ansiosta. Lisäksi miehet kokivat, että lapsen saamisen aiheuttamaan muutokseen sopeutuminen perustui hyvään vuorovaikutukseen ja toimivaan parisuhteeseen. Mikäli vuorovaikutus puolisoiden välillä on toimivaa, on uuden elämäntilanteen mukanaan tuomista muutoksista ja haasteista helpompi selviytyä.

Naisen jaksamiseen ja sitä kautta parisuhdetyytyväsyyteen vaikuttaa miehen osallistuminen lapsen kasvatukseen. Suhteen pysyvyyden kannalta on merkittävää myös puolisoiden tuntemus siitä, että he saavat tarvittaessa tukea lastenhoitoon ja arkielämän ongelmiin. (Pukkala 2007, 23-24.) Tutkimukseemme osallistuneita naisia mietitytti puolisoiden sitoutuneisuus perhe-elämään.

Tutkimuksemme mukaan naiset kokivat saaneensa liian vähän tukea puolisoiltaan. Myös Paajasen (2005) tutkimukseen osallistuneilla naisilla oli suurempi tarve saada tukea ja rohkaisua kuin miehillä. Tutkimukseemme osallistuneet miehet taas ymmärsivät tukensa olevan riittämätöntä, mutta kokivat tukemisen vaikeaksi keinojen puuttuessa. Jotta miehet voisivat tukea puolisoaan paremmin, on puolisoiden välisen vuorovaikutuksen oltava kunnossa. Tällöin puoliset tietävät mitä heiltä odotetaan.

Paajasen (2006) tutkimuksessa moni haastateltu isä kaipasi itseltään enemmän oma-aloitteisuutta lapsen hoidossa, jotta puolison ei tarvitsisi ohjeistaa jatkuvasti. Tutkimustulokset antoivat ymmärtää, että päävastuu lapsen hoidosta oli kuitenkin edelleen lapsen äidillä. Paajasen (2005) tutkimuksen mukaan naiset toivoivatkin enemmän lastenhoitoapua omalta puolisoiltaan. Miesten on todettu

ottavan mieluummin vastuuta töistä ja puolison tukemisesta kuin lastenhoidosta ja kotitöistä. Miehen vetäytymisestä muodostuu ongelma, jos nainen vaatii mieheltä sitoutumista ja osallistumista lapsen hoitamiseen. (Plantin 2007, 10; Sinkkonen 2012, 57-58.)

Parisuhdetyytyväisyyden vähenemiseen vaikutti myös se, että tyytyväisyys seksielämään puolison kanssa heikkeni. Myös puolison roolin muuttuminen äitiydeksi ja isyydeksi oli yhteydessä parisuhdetyytyväisyyden ja yhdyntämäärien vähenemiseen. Pariskunnat eivät nähneet itseään tai puolisoaan enää kumppanina vaan vanhempana.

11.2 Seksuaalisuuden osoittamisen muuttuminen

Tutkimustulostemme mukaan seksuaalisuuden osoittaminen muuttui, koska halukkuus ja yhdynnät vähenivät, yhdyntöjen laatu heikkeni ja puolisoa alettiin huomioda eri tavoin. Liiallisen keskittymisen vanhemmuuteen on todettu vähentävän intimitettä, seksuaalisuutta ja läheisyyttä puolisoiden välillä (Väestöliitto 2014, viitattu 17.04.2014).

Myös Kontulan (2011) tutkimukseen osallistuneista miehistä suurin osa koki seksuaalisen aktiivisuuden vähentyneen lapsen syntymän jälkeen. Monilla miehillä oli epärealistisia odotuksia seksielämän jatkumisesta muuttumattomana lapsen syntymän jälkeen. Joka kolmas miehistä kuvasi seksin vähentyneen erittäin paljon ja muutoksen jääneen pysyväksi.

Raskauden loppuvaiheessa ja lapsen synnyttyä molempien puolisojen seksuaalisen halukkuuden väheneminen on yhteydessä naisen muuttuneen vartalon aiheuttamiin ristiriitaisiin tunteisiin sekä viehättävyyden katoamiseen (Paavilainen 2003, 75). Tutkimuksessamme kuitenkin kävi ilmi, että miehet kokivat puolison ulkonäössä tapahtuneet muutokset viehättäviksi. Näin ollen tämä ei vähentänyt miesten seksuaalista halukkuutta.

Raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen nainen saattaa olla pettynyt omaan kehoonsa, mikä saattaa vaikuttaa naisen halukkuuteen. Naisen on hyväksyttävä raskauden aiheuttamien kehon muutosten vaikutukset hänen itsetuntoonsa ja parisuhteeseensa. (Niemelä 2003, 246.) Tutkimuksessamme ilmeni, että naiset kokivat itsetuntonsa huonoksi kehonmuutosten ja raskauden aiheuttaman painonnousun takia. Naiset myös epäilivät riittävyttä naisena miehelleen.

Myös seksielämän toimimisen kannalta puolisoiden välisen vuorovaikutuksen tulisi toimia, jotta molemmat tietäisivät mitä toinen ajattelee. Mikäli nainen tietäisi miehensä ajatukset hänen muuttuvasta kehostaan, nainen ei välttämättä kokisi riittämättömyyttä ja hänen itsetuntonsa saattaisi parantua. Myös miehen on tärkeä tietää naisen negatiiviset ajatukset itsestään, jotta hän osaisi tukea naista riittävästi.

Tutkimuksessamme ilmeni, että pariskuntien molemmat osapuolet olivat väsyneitä runsaan valvomisen vuoksi lapsen syntymän jälkeen, ja he kokivat väsymyksen vaikuttavan moneen asiaan negatiivisesti. Myös Paajasen (2006) tutkimuksessa useimpien haastateltavien mielestä ensimmäiset viikot lapsen syntymän jälkeen olivat rankkoja väsymyksen ja lapsen hoidon opettelun takia. Tutkimuksemme mukaan väsymys vähensi pariskuntien seksuaalista halukkuutta ja lisäsi riitoja puolisoiden välillä. Myös Kontulan (2011) tutkimustulosten mukaan pariskuntien seksielämä oli väljähtynyt väsymyksen takia.

Lapsen saaminen lisää väsymystä, mikä saa puoliset reagoimaan voimakkaammin pieniinkin asioihin. Mikäli parisuhde on kunnossa, puoliset ymmärtävät kiukkuisuuden ja riitojen johtuvan väsymyksestä. Tällöin turhat riidat osataan sivuuttaa eikä niistä muodostu ongelmaa.

Halukkuuden vähenemisen voidaan nähdä olevan yhteydessä myös yhdyntöjen laadun heikkeneemiseen ja määrän vähenemiseen. Tutkimuksessamme nousi esille syitä, jotka heikensivät yhdyntöjen laatua. Mahan koon koettiin vaikeuttavan yhdyntöjä raskauden aikana. Lapsen synnyttyä yhdyntöjen laadun koettiin muuttuneen huonommaksi keskeytysten vuoksi.

Tutkimuksessamme ilmenneitä merkittävimpiä syitä yhdyntöjen vähenemiseen olivat väsymys ja naisen halukkuuden väheneminen. Kontulan (2011) tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia. Yhdyntöjen vähenemistä selittivät ajan vähyys, väsymys, naisen roolin muuttuminen, yhdessä tekemisen väheneminen, naisen halukkuuden väheneminen sekä naisten miehiin kohdistama kiu-kuttelu ja määräily.

Tutkimustulostemme mukaan pariskunnat korvasivat yhdyntöjen vähentymistä lisäämällä hellyyttä ja läheisyyttä. Myös Kontulan (2011) tutkimukseen osallistuneet miehet kokivat juttelun ja hellimisen tulleen yhdyntöjen tilalle. Pelkkä läheisyys ja ihokontakti riittävät mielihyvähormonin erittymiseen ja hyvän olon tunteen lisääntymiseen. Hellyyden osoittaminen ihokontaktin avulla, kuten silittelemällä ja halailemalla lisää mielihyvähormonin eli oksitosiinin erittymistä. (Sinkkonen 2012, 94.)

Seksuaalisuuden osoittamisen voidaan nähdä olevan pariskunnille tärkeää, koska he halukkuuden ja yhdyntämäärien vähentyessä ottivat tilalle uusia keinoja ilmaista kiintymistään puolisoa kohtaan. Näin ollen seksuaalisuuden osoittaminen muuttui merkittävästi. On selvää, että yhdyntöjen määrä vähenee lapsen saamisen myötä, koska puolisoilla on vähemmän aikaa toisilleen. On kuitenkin tärkeää järjestää kahdenkeskistä aikaa ja huomioida kumppania, jotta tyytyväisyys parisuhteeseen säilyisi. Omista toiveista ja tarpeista on tärkeää voida keskustella avoimesti, jotta kumpikaan ei tuntisi itseään torjutuksi.

Tutkimuksemme mukaan miehet kuitenkin kokivat puolison riittävän huomioimisen vaikeaksi keinojen vähyyden vuoksi. Myös Paajasen (2006) tutkimuksesta ilmeni, että miehet pärjäsivät omasta mielestään huonoiten puolison huomioimisessa. On tärkeää, että puoliset pyrkivät huomioimaan toisiaan osoittamalla kiintymystä eri tavoin lapsen saamisen myötä. Tämä lisää parisuhteen turvallisuutta ja pysyvyyttä merkittävästi. Puolisoiden olisi hyvä etsiä yhdessä keinoja toistensa huomioimiseen.

11.3 Puolisouden muuttuminen vanhemmuudeksi

Tutkimustulostemme mukaan puolisuus muuttui vanhemmuudeksi lapsen synnyttyä, koska ajankäyttö, arvojärjestys parisuhteessa sekä huomion kohdistaminen muuttuivat. Erityisesti naisen huomion kohdistuminen puolison sijasta lapseen aiheutti riitoja ja saattoi vähentää miehen sitoutuneisuutta entisestään miehen kokiessa itsensä ulkopuoliseksi ja alempiarvoiseksi.

Tutkimustulostemme mukaan arjen toimivuuden koettiin huonontuneen lapsen synnyttyä ajankäytön muuttumisen, lisääntyneiden riitojen, väsymyksen ja puolisolta saadun tuen vähyyden vuoksi. Myös Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksessa ajanpuutteen, taloudellisten vaikeuksien sekä perheen ja työn yhteensovittamisen koettiin uhkaavan parisuhdetta perheenlisäyksen yhteydessä.

Yleensä lapsen synnyttyä ja naisen jäädessä kotiin arjen pyörittäminen jää naisen vastuulle miehen palatessa työelämään. Toinen tutkimukseemme osallistuneista naisista kertoi kotitöiden olleen aina hänen vastuullaan. Paajasen (2006) tutkimustulosten mukaan miehet osallistuvat nykyään hieman enemmän lapsen hoitoon kuin aiemmin, mutta miehet myönsivät kotitöihin osallistumisen olevan edelleen heikkoa.

Lapsen synnyttyä arkinen todellisuus on valitettavasti useiden miesten kohdalla se, että he keskittyvät työelämään lapsen sijaan (Sinkkonen 2012, 11). Tutkimukseemme osallistuneista naisista toinen koki miehensä jäävän sivuun lapsensa elämästä runsaan työnteon vuoksi. Myös Paajasen (2005, 2006) tutkimusten mukaan lapsen saaminen on lisännyt miesten työssä käynnin merkitystä. Miehet myös kokivat työn vievän liikaa aikaa perheeltä, mutta työskentelivät silti paljon.

Suurin osa pariskunnan yhdessä tekemistä asioista jää taustalle vauvan synnyttyä ja vanhemmat kaipaavat usein kahdenkeskistä aikaa (Ervast 2014, viitattu 17.04.2014). Lapsen saamisen myötä tutkimukseemme osallistuneiden pariskuntien kahdenkeskinen aika vähentyi huomattavasti ajan kuluessa arjen pyörittämiseen. Myös Paajasen (2005) tutkimustulokset olivat samansuuntaiset. Yli puolet vastaajista koki, että parisuhteen hoitamiselle ei löytynyt enää aikaa, ja vain harvat olivat tyytyväisiä kahdenkeskisen ajan määrään puolison kanssa. Nämä tekijät heikensivät myös tyytyväisyyttä seksielämään.

Lapsen synnyttyä arvojärjestys muuttuu ja lapsesta tulee huomion keskipiste. Naisen sisäänpäin kääntyneisyys, vauvakeskeisyys ja haavoittuvuus voivat loukata sekä hämmentää miestä, jolloin hän voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja hylätyksi. Tällöin mies helposti vetäytyy ulkopuolelle ja keskittyy perheen sijaan johonkin muuhun. (Brodén 2006, 71-72.)

Tutkimustulostemme mukaan naisten huomio kohdistui lapseen ja molemmat pariskunnat kokivat miesten jääneen ulkopuolelle. Kontulan (2011) ja Paajasen (2006) tutkimustulokset vahvistavat tätä tulosta. Kontulan tutkimuksessa monet miehet kokivat jääneensä vauvan rinnalla kylmästi toiseksi. Myös Paajasen tutkimukseen osallistuneista miehistä muutama tunsi olonsa raskausaikana ulkopuoliseksi äidin ja lapsen fyysisen yhteyden vuoksi.

Tutkimuksemme mukaan puolisoitten luonteet muuttuivat isyyden ja äitiyden roolien myötä. Kontulan (2011) tutkimuksen mukaan lapsen saaminen muutti puolison roolia äitiyden myötä. Puolison uusi rooli tuotti miehille vaikeuksia ja johti jopa henkiseen etäisyyteen puolisoitten välillä. Paajasen (2005) tutkimukseen osallistuneista naisista suurin osa koki, että äitiys muuttaa naista ihmisenä. Vielä suurempi määrä osallistuneista uskoi, että isäksi tuleminen muuttaa miestä ihmisenä.

Miehen on hankala sopeutua uuteen elämäntilanteeseen, koska hänen pitäisi pystyä jakamaan aika työn ja perheen välillä. Raskauden ja synnytyksen aikana miehen voi olla vaikea löytää omaa rooliaan, koska hänen tehtäväkseen jää vain auttaminen ja tukeminen. Lapsen syntymän jälkeen

mies voi olla hämmentynyt, koska hänen onkin otettava täysi vastuu lapsen hoitamisesta. Myös naisen on ymmärrettävä, että miehen rooli auttajana ja tukijana muuttuu. Nainen ei saisi pitää lasta liikaa itsellään, jotta mies ei jäisi ulkopuoliseksi.

Raskaana olevan naisen mieliala on usein herkistynyt hormonaalisten muutosten vuoksi (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, viitattu 18.04.2014). Tutkimukseemme osallistuneet miehet kokivat naisen luonteen muuttuneen hormonien takia raskausaikana. Naiset kokivat olleensa itkuherkkiä ja tunteet olivat pinnassa. Naisten lisääntyneen herkkyyden takia heidän itsetuntonsa heikkeni ja he suhtautuivat niin riitoihin kuin parisuhteen muihinkin ongelmiin tavallista voimakkaammin.

Vanhempien suhde lapseen alkaa kehittyä vanhempien muodostaessa mielikuvan tulevasta lapsestaan. Mielikuvat alkavat voimistua kun sikiö alkaa liikkua. (Brodén 2006, 77, 81.) Tutkimukseemme osallistuneilla pariskunnilla mielikuvat lapsesta vahvistuivat ultraäänitutkimuksen myötä. Myös Paajasen (2006) tutkimuksen mukaan ultraäänitutkimukset konkretisoivat miehille tulevaa lasta. Lisäksi lapsen konkretisoitumiseen vaikuttivat puolison vatsan kasvu ja neuvolakäynnit. Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksessa miehet kokivat raskauden todelliseksi, kun sikiö alkoi kasvaa ja he pystyivät tuntemaan sikiön potkut.

Lapsen syntymä voi auttaa joitakin pareja itsenäistymään ja kasvamaan aiempaa vastuuntuntoisemmiksi. Lapsen syntymän mukana tulevat huolet ja pelot saattavat kuitenkin muuttaa parisuhdetta huonommaksi. (Pukkala 2007, 72-73.) Tutkimustulostemme mukaan lapsen syntymä ja vanhemmaksi tuleminen muuttivat miehiä vastuullisemmiksi ja varovaisemmiksi. Naiset puolestaan kokivat olevansa huolissaan lapsestaan koko ajan. Myös Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimustuloksista kävi ilmi, että perheenlisäys tuo vastuuta ja huolta. Lisääntyneeseen vastuuseen liittyi oman ajan väheneminen, heräily öisin ja lapsesta huolehtiminen.

Äitiys ja isyys ovat psyykkisenä kokemuksena hyvin erilaisia, ja niiden aiheuttamia tuntemuksia voi olla vaikea kuvata ja jakaa puolisolleen. Nämä erilaiset tiet vanhemmuuteen voivat lisätä yksinäisyyden tunnetta, tai jopa vieraannuttaa puolisoita toisistaan vauva-aikana. (Sarkkinen 2003, 296.) Tutkimustuloksistamme ilmeni naisten ja miesten erilaiset kokemukset vanhemmaksi kasvamisesta. Toinen naisista totesi äidin rakkauden alkaneen heti, kun taas toinen miehistä koki sopeutumisen isäksi tulemiseen vaikeana raskausaikana.

Naisen ja miehen vanhemmaksi kasvamisen tiet ovat erilaiset, mikä saattaa aiheuttaa ymmärtämättömyyttä puolisoitten välillä. Puolisoiden olisikin tärkeää pystyä keskustelemaan ja jakamaan tunteuksiaan toisilleen, jotta he eivät tuntisi jäävänsä yksin ajatustensa kanssa muutoksen keskellä. Erityisesti miesten tulisi ymmärtää, miten hormonit vaikuttavat naisen luonteeseen ja käyttäytymiseen niin raskauden aikana kuin sen jälkeenkin. Miehillä olisikin tärkeää antaa tietoa raskauden vaikutuksista naiseen, jotta se ei jäisi pelkästään puolison vastuulle.

12 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen loppuvuodesta 2013 etsimällä sopivaa yhteistyökumppania, joka oli halukas ohjaamaan varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvää opinnäytetyötä. Sopiva yhteistyökumppani löytyi Meri-Oulun Äitiys- ja perheneuvolasta, jonka kanssa lopullinen aihe tarkentui. Aloitimme varsinaisen työskentelyn maaliskuussa 2014 tutustumalla aiheen teoriaan ja kirjoittamalla tietoperustan sekä tutkimussuunnitelman. Aineisto kerättiin kesällä 2014 ja loppuraportin pääsimme esittämään helmikuussa 2015.

Tietoperustan sisältö oli vaikea rajata, koska tutkittavaan aiheeseen tuntui liittyvän monta näkökulmaa, jotka tulisi huomioida. Keskeisenä osana tietoperustaa ovat parisuhteessa tapahtuvat muutokset ensimmäisen lapsen syntyessä. Tämän vuoksi koimme tärkeänä käsitellä parisuhdetta ja vanhemmuutta. Olennaista oli myös eritellä isyyttä ja äitiyttä, jotta käsittäisimme molempien vanhempien näkökulmia ja parisuhteessa syntyvien ristiriitojen lähtökohtia. Varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteiden muodostumisen käsitteleminen oli myös tärkeää, koska opinnäytetyömme sisältöön kuuluu myös uusien perhesuhteiden muodostumisen kuvaaminen parisuhteen muuttumisen lisäksi.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli toteuttaa kvalitatiivinen tutkimus keräämällä aineisto teemahaastatteluilla. Tarkoituksena oli hankkia haastateltavat yhteistyökumppanimme asiakaskunnasta. Emme kuitenkaan voineet suorittaa tutkimusta haastattelemalla, koska yhteistyökumppanimme uskoi sen olevan liian haastavaa. Yhteistyökumppanimme epäili, että tutkittavien olisi hankala avautua vieraille ihmisille vaikeista asioista. Lisäksi hän kertoi, että osalle olisi raskasta tulla haastatteluun pitkän matkan vuoksi. Tästä johtuen päätimme toteuttaa aineiston keruun kyselylomakkeilla.

Kyselylomakkeiden käyttämisestä aiheutui kuitenkin ongelmia. Jouduimme odottamaan vastauksia kauan ja muistuttelemaan vastausten lähettämistä. Toivoimme vastauksia sähköpostitse, mutta vain yksi vastaajista vastasi sähköisesti. Loput lomakkeet saimme postitse käsin kirjoitettuina vastauksina. Vastaajat kokivat anonymiteettinsa olevan vaarassa jos he vastaisivat sähköpostilla yhteistyökumppanillemme. Huoli oli kuitenkin mielestämme turha, koska vastaajat olivat yhteistyökumppanimme asiakkaita ja vastaukset olisivat tulleet meille nimettöminä. Olimme tietenkin myös korostaneet saatekirjeessä anonymiteetin turvaamista sekä salassapitovelvollisuutta.

Käsinkirjoitettujen vastausten tulkitseminen tuotti myös ongelmia, koska käsialat olivat epäselviä. Käsinkirjoitetut vastaukset olivat hyvin lyhyitä, joten niitä oli vaikea tulkita. Ainoa sähköisesti saamamme vastaus oli hyvin laaja ja se sisälsi perusteluja. Tästä syystä uskomme, että sähköisesti vastaaminen olisi tuottanut laajempia ja monipuolisempia vastauksia muidenkin vastausten osalta.

Varauduimme mahdollisiin riskeihin hyvin jo suunnitelmavaiheessa, joten tutkimusta tehdessämme pyrimme kaikin mahdollisin keinoin välttämään riskien toteutumista. Suurin huolenaiheemme oli, että emme saa kohderyhmän kriteereitä täyttäviä tutkittavia riittävästi ja aikataulun puitteissa. Tähän yritimme vaikuttaa laatimalla saatekirjeen mahdollisimman nopeasti, jotta yhteistyökumppanimme oli mahdollisimman paljon aikaa hankkia tutkittavia. Valmistauduimme myös muuttamaan kriteereitämme, mikäli emme saa tarpeeksi tutkittavia, koska tiedostimme kriteeriemme olevan tiukat.

Varauduimme myös tutkittavien mahdolliseen vähäsanaisuuteen ja varautuneisuuteen. Ymmärsimme, että aroista aiheista avautuminen täysin tuntemattomille ihmisille on vaikeaa. Lisäksi olimme huolestuneita kyselyistä saamamme aineiston sisällöstä. Pyrimme esittämään kysymykset yksityisyyttä kunnioittaen. Suunnittelimme kyselylomakkeen huolellisesti, jotta pystyimme löytämään tutkittavien vastauksista mahdollisimman paljon yhtäläisyyksiä. Oli kuitenkin mahdotonta enustaa tutkittavien vastausten erilaisuutta tai samanlaisuutta.

Kyselylomakkeemme sisälsi kysymyksiä myös vanhempien omasta lapsuudesta. Omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat parisuhteeseen ja omaan vanhemmuuteen. Tämä tulee ilmi myös tietopörustassa ja aiemmissa tutkimuksissa. Saamamme vastaukset olivat kuitenkin niin suppeita ja ristiriitaisia, että emme voineet hyödyntää niitä tutkimustuloksia analysoidessamme. Mikäli olisimme käyttäneet vastauksia analysoinnissa, olisimme joutuneet yleistämään ja tekemään omia johtopäätöksiä, joille ei olisi ollut perusteita. Näin ollen vastaukset olisivat vääristyneet mielestämme liikaa.

Pitkät tauot opinnäytetyön teossa heikensivät motivaatiotamme. Tauot johtuivat raskaista työharjoitteluista sekä vastausten saamisen viivästymisestä. Vastaan tulleet ongelmat heikensivät myös motivaatiotamme merkittävästi.

12.1 Eettisyys

Koko tutkimus on toteutettava eettisesti ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti. Tutkijan tekemät eettiset ratkaisut vaikuttavat tutkimuksen uskottavuuteen. Uskottavuuden toteutuminen vaatii tutkijoilta hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Tähän käytäntöön kuuluu tutkimuksessa noudatettava rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin tutkimusten arvioinnissakin. Tutkimuksessa käytettäviä muiden tutkijoiden saavutuksia on kunnioitettava. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132.) Toteutimme tutkimuksen noudattaen eettisiä näkökulmia ja olemme mielestämme onnistuneet siinä hyvin.

Tutkimuksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa ja huomioida itsemääräämisoikeus antamalla ihmiselle mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittaville on esitettävä kaikki tutkimuksen vaiheet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 25.) Teimme selkeän saatekirjeen, josta käy ilmi kaikki opinnäytetyötä koskevat asiat. Tutkittavat saivat itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Jotkut tutkittavistamme pelkäsivät henkilöllisyyden paljastumista, joten annoimme heille luvan lähettää vastaukset kirjeellä.

Aineistoja on säilytettävä huolellisesti, jotta tutkittavien yksityisyys säilyy. Turvallisuuden varmistamiseksi on päätettävä, missä paperiaineistot säilytetään ja missä vaiheessa tarpeettomat tiedot hävitetään. Lisäksi on ratkaistava sähköisten aineistojen suojaamiskeinot. (Kuula 2011, 241.)

Niin kyselylomakkeiden lähettäminen kuin vastaanottaminen hoidettiin yhteistyökumppanimme kautta, jotta emme saaneet selville tutkittavien henkilöllisyyksiä. Olisimme halunneet kaiken materiaalin sähköisesti, jotta niiden turvallinen säilyttäminen olisi ollut helpompaa. Vastausten ollessa paperilla jouduimme säilyttämään niitä jonkin aikaa ennen kuin saimme siirrettyä tiedot koneelle.

Säilytimme paperivastaukset suljetuissa kirjekuorissa kotona omien tavaroiden seassa lipastossa, jonne avopuoliso ei katso. Kirjekuoret olivat myös nimettyjä eli osoitettu selvästi vain vastaanottajalle, joten avopuolisolla ei ollut syytä avata postissa tulleita kirjeitä. Kun aukaisimme kuoret, siirsimme heti tiedot koneelle. Ennen kuorien avaamista varmistimme, että ne olivat suljettuja. Koneelle siirtämisen jälkeen tuhosimme paperiset versiot polttamalla, koska meillä ei ollut käytettävissä paperisilppuria. Koneella tiedostot säilytettiin kahden salasanan takana. Käsittelimme vastauksia vain kotona kahdestaan, joten ulkopuoliset eivät voineet kuulla keskusteluitamme.

Eettisyyttä pohtiessa on otettava huomioon myös se, että vastaukset olivat myös yhteistyökumppanimme hallussa. Emme voi olla varmoja siitä, kuinka paperivastauksia on säilytetty siellä. Uskomme kuitenkin yhteistyökumppanimme, hoitoalan ammattilaisena, säilyttäneen niitä turvallisesti.

12.2 Luotettavuus

Reliaabeliudella eli tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tulokset ovat toistettavissa. Luotettavuus kuvaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Tutkimustulostemme luotettavuutta lisää esimerkiksi se, että aineistoa analysoi kaksi tutkijaa, ja päädyimme samoihin johtopäätöksiin sekä tuloksiin aineistoa käsiteltäessä.

Opinnäytetyön kahdestaan tekeminen toi myös monipuolisempia näkökulmia ja vähensi omien ennakkoluulojen ja ajatusten vaikuttamista tuloksiin. Käsitelimme vastauksia asiantuntevasti ja suhtauduimme niihin neutraalisti. Opponoiden antama palaute toi opinnäytetyöhömmä ulkopuolista näkökulmaa, joka osaltaan lisäsi luotettavuutta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tekemä yksityiskohtainen tutkimuksen toteuttamisen selostaminen. Tutkimustulosten analysoinnissa on selitettävä tehdyille luokitteluille perustelut. Tutkimustulosten tulkitsemisessa on tuotava esiin perustelut tutkijoiden tekemille tulkinnoille. (Hirsjärvi ym. 2007, 227-228.) Tutkimustuloksia käsitellessämme perustelimme analysointivaiheessa tekemämme luokittelut. Lisäksi rinnastimme tekemiämme johtopäätöksiä aiempaan tutkimus- ja teorialietoon.

12.3 Pätevyys

Validius eli tutkimuksen pätevyys tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227). Pätevyyttä heikentäisi esimerkiksi se, jos kyselyymme vastanneet olisivat käsittäneet kysymykset toisin kuin olimme ajatelleet, ja olisimme käsitelleet saadut vastaukset oman ajatusmallimme mukaisesti. Laadimme kyselylomakkeen huolellisesti ja esitestasimme sen molempien sukupuolien edustajilla välttääksemme väärinymmärrykset kysymysten asettelun takia. Muokkasimme kyselylomaketta saamiemme ehdotusten mukaisesti. Esitestauksen perusteella huomasimme kysymysten antavan vastauksia haluamiimme asioihin.

Asetimme alkuperäiseksi kohdejoukoksi pariskunnat, jotka ovat saaneet ensimmäisen lapsensa kuluneen vuoden aikana, mutta syntymästä on kulunut vähintään kolme kuukautta. Joutuimme kuitenkin muuttamaan tutkittavien kriteerejä löysemmiksi, koska yhteistyökumppanimme ei löytänyt kriteeriemme mukaisia tutkittavia. Tästä johtuen raskausaika ja elämä ennen lasta olivat huonommin muistissa. Tämä heikensi tutkimuksen pätevyyttä.

Pyrimme saamaan kolmelta pariskunnalta laajat vastaukset, jotta aineisto olisi ollut riittävä. Tutkimukseen vastasi kuitenkin vain kaksi pariskuntaa. Vastauksista ainoastaan yksi oli mielestämme riittävän laaja ja perusteellinen. Näin ollen aineisto jäi liian suppeaksi, mikä osaltaan heikensi tutkimuksen pätevyyttä.

Tutkimukseemme osallistuneilla pariskunnilla oli tietävästi ongelmia parisuhteessa, mikä vaikutti tutkimustuloksiin. Valitsimme tutkimuksemme osallistujiksi pariskuntia, joille lapsen saaminen oli aiheuttanut ongelmia parisuhteeseen. Näin pystyimme löytämään ne asiat, jotka aiheuttivat ongelmia parisuhteeseen. Vastausten avulla pystyimme osoittamaan tekijät, jotka terveydenhuoltoalan ammattilaisten ja tulevien vanhempien on huomioitava, jotta ongelmia ja turhia riitoja voidaan ehkäistä.

Tutkimuksen pätevyyttä voidaan parantaa käyttämällä tutkimuksessa useita eri menetelmiä. Tällaista tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä kuvataan termillä triangulaatio. Tutkijatriangulaatiolla tarkoitetaan useamman tutkijan käyttöä aineistonkerääjinä, analysoijina sekä tulkitsijoina. Metodologinen triangulaatio tarkoittaa useiden eri menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. Lisäksi triangulaatiota voidaan tarkastella aineistotriangulaationa eli useiden eri aineistojen käyttämisellä sekä teoreettisena triangulaationa eli ilmiön lähestymisenä eri teorioiden näkökulmasta. (Hirsjärvi ym. 2007, 228.)

Opinnäytetyössämme toteutui tutkijatriangulaatio, koska toteutimme opinnäytetyön kaikki vaiheet kahdestaan vaihtaen ajatuksia. Keskustelimme tutkimukseen mukaan otettavista teorioista, kerätyistä aineistosta sekä sen tulkitsemisesta. Muut edellä mainitut triangulaatiot eivät toteutuneet opinnäytetyössämme, koska siihen varatut resurssit olivat rajalliset. Useiden eri aineistonkeruumenetelmien käyttäminen olisi ollut haasteellista, koska vastausten saaminen pelkästään kyselylomakkeella oli vaikeaa ja aikaa vievää. Alkuperäisen suunnitelman eli haastatteluiden toteutuessa olisimme voineet myös havainnoida tutkittavia.

Kokosimme tietoperustan lähteistä, jotka arvioimme luotettaviksi. Kriteereinä arvioinnissa oli kirjoittajan ammatillinen osaaminen tutkittavasta asiasta sekä lähteen julkaisuajankohta. Tarkoituksemme oli käyttää kymmenen viimeisimmän vuoden aikana julkaistuja lähteitä. Jouduimme joutamaan tässä periaatteessa, koska riittävän uusista julkaisuista ei löytynyt kaipaamamme teoriaa. Käytimme tietoperustassa muutamia julkaisuja vuodelta 2003 sekä huomattavasti vanhempia lähteitä käsitellessämme teorioita, joiden koimme olevan muuttumattomia ja oleellisia tietoperustan kannalta.

12.4 Oppimiskokemukset

Emme olleet tehneet aikaisemmin tutkimuksia, joten jouduimme perehtymään tutkimuksen teon eri vaiheisiin kirjallisuutta hyödyntäen. Opimme arvioimaan lähteiden luotettavuutta ja valitsemaan ne kriittisesti. Lisäksi opimme toteuttamaan kaikki tutkimukseen kuuluvat vaiheet ja myös tutkimussanasto tuli meille tutuksi.

Koimme analysoinnin haastavaksi, koska se oli meille uusi asia. Kyselyissä esille nousseiden asioiden luokittelu oli vaikeaa, koska ne olivat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Tämä vaihe vaati syvällistä pohdintaa ja luovuutta. Opimme analysointivaiheesta paljon ja se tuntui haastavuudesta huolimatta mielenkiintoiselta.

Kasvatimme omaa ammatillisen tiedon määrää perehtymällä syvällisesti tutkimuksessamme tarvittavaan tietoon. Opinnäytetyöstä saamamme tieto antoi meille valmiuksia kohdata ja tukea lasta odottavia sekä lapsen saaneita pariskuntia tulevassa työssämme. Tutkimuksestamme saamamme tiedon perusteella voimme antaa pariskunnille vastauksia heitä mietityttäviin asioihin. Pystymme tulevassa työssämme auttamaan pariskuntia ymmärtämään toisiaan suuressa elämänmuutoksessa ja ehkäisemään turhia riitoja.

12.5 Jatkotutkimusaiheet

Teemme opinnäytetyön pohjalta kehittämistehtävänä isille suunnatun oppaan, joka selittää äidin ja vauvan välistä yhteyttä sekä ensimmäisen lapsen saamisen aiheuttamia muutoksia parisuhteessa. Oppaan tarkoituksena on tukea miestä isäksi kasvamisessa sekä ehkäistä riitoja parisuhteessa. Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla oppaan toimivuuden ja hyödyllisyyden kartoittaminen.

Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla äideille suunnatun oppaan tekeminen. Opas voisi selittää äidille isän tuntemuksia isäksi tulemisesta ja ulkopuolelle jäämisestä. Äideille suunnattu opas olisi hyödyllinen, koska vuorovaikutus puolisoiden välillä heikkenee lapsen synnyttyä. Tästä johtuen äiti ei välttämättä tiedosta isän tuntemuksia, joten opas voisi auttaa häntä ymmärtämään isää paremmin ja näin ollen ehkäisisi osaltaan riitoja parisuhteessa.

Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksen mukaan isät kokivat tarvitsevänsä runsaasti tukea ja ohjausta raskausajasta ja vauvan hoidosta. Isät kaipasivat myös kokeneilta isiltä tietoa ja vertaistukea. Kehittämistehtävänä tekemämme opas tulee vastaamaan osittain näihin tarpeisiin, mutta isien ulkopuolisuuden ja tietämättömyyden tunteen poistaminen vaatii muitakin toimia. Kolmantena jatkotutkimusaiheena voisi olla valmennusryhmien toiminnan kehittäminen isien toiveiden mukaisiksi, jotta valmennus vastaisi paremmin myös heidän tarpeitaan.

LÄHTEET

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Tietoa potilaalle: Raskaus ja seksi. Viitattu 18.04.2014, http://www.terveysportti.fi.ezp.oamk.fi:2048/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk25090&p_haku=seksuaalisuus.

Brodén, M. 2006. Raskausajan mahdollisuudet. 2. painos. Helsinki: Therapie-säätiö.

Daniel, L. 2008. Information for new parents. British Journal of Midwifery 16 (2), 115.

Ervast, J. 2014. Mistä aikaa parisuhteelle vauvaperheessä? Viitattu 17.04.2014, http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhdeaika_vauvaperheessa/.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Häggman-Laitila, A., Lyyra, V. & Ketomäki, T. 2003. Vauvaperheen ennaltaehkäisevä ja varhainen tuki: kokemuksia Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lapsiperhe-projektista. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 380, 382-385.

Himmanen-Koski, A. 2004. Kiintymyssuhdeteoriasta ja parisuhteesta. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.) Parisuhde - intiimiys - seksuaalisuus: teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: Väestöliitto, 76-77.

Hughes, D. A. & Ritanen, L. 2011. Kiintymyksen keskeinen vanhemmuus: toimivuutta kasvatukseen. Tampere: PT-Kustannus.

Järvinen, R. 2007. Perheen parhaaksi: perhetyön arkea. Helsinki: Edita.

Jones, A., Steen, M. & Woodworth, B. 2013. Anxiety, bonding and attachment during pregnancy, the transition to parenthood and psychotherapy. British Journal of Midwifery 21 (12), 844-850.

- Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto P., Majjala, H., Paavilainen, R., Potinkari, H. & Åstedt-Kurki, P. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Väestöntutkimuslaitos: Katsauksia E 38/2009. Perhebarometri. Helsinki: Väestöliitto.
- Kontula, O. 2011. Lastenhankinta – Koettelemus isien seksuaalisille toiveille. Teoksessa J. Jämsä & S. Kalliomaa (toim.) Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 76, 78, 81-83, 86.
- Korhonen, A. 2012. Varhainen vuorovaikutus. Teoksessa U. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto, P. Väyrynen & A-M. Äimälä (toim.) Kätilötyö. 2.-4. painos. Helsinki: Edita, 311.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia: matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka : aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lehto, L. 2004. Kahdesta kolmeksi. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.) Parisuhde - intiimiys - seksuaalisuus: teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: Väestöliitto, 43, 55-57.
- Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenlisäys isien kokemana – Fenomenologinen tutkimus. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Oulu: Oulu University press.
- Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 242-243.
- Paajanen, P. 2003. Parisuhde koetuksella: käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitos E 17/2003. Helsinki: Väestöliitto.
- Paajanen, P. 2005. Eri teitä vanhemmuuteen: Kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitos: katsauksia E 21/2005. Helsinki: Väestöliitto.

Paajanen, P. 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä: Alle 3-vuotiaiden esikoislasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. Perhebarometri. Väestötutkimuksenlaitoksen katsauksia E 24/2006. Helsinki: Väestöliitto.

Paavilainen, R. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Tampereen yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen laitos. Pro Gradu. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Plantin, L. 2007. Involving men in pregnancy and childbirth – On paternal support and positive health outcomes. *Entre Nous – The European Magazine for Sexual and Reproductive Health* 3 (66), 10.

Pukkala, T. 2007. Pitkän parisuhteen salaisuus. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

Sarkkinen, M. 2003. Masentunut äiti - tyydyttävän äitiydenkokemuksen ulkopuolella. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 296.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16-17, 22, 24, 26-27, 31.

Sinkkonen, J. 2012. Isäksi ensi kertaa. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 262, 264-265.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Väestöliitto. 2014. Kumppanuus ja vanhemmuus on tärkeä yhdistää. Viitattu 17.04.2014, http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/yhteinen_vanhemmuus/.

Väestöliitto. 2014. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Viitattu 18.04.2014, http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/raskauden_aikana_ja_synnytyksen/.

Väyrynen, P. 2012. Raskauden ajan muutokset. Teoksessa U. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto, P. Väyrynen & A-M. Äimälä (toim.) Kätilötyö. 2.-4. painos. Helsinki: Edita, 174-175.

LIITTEET

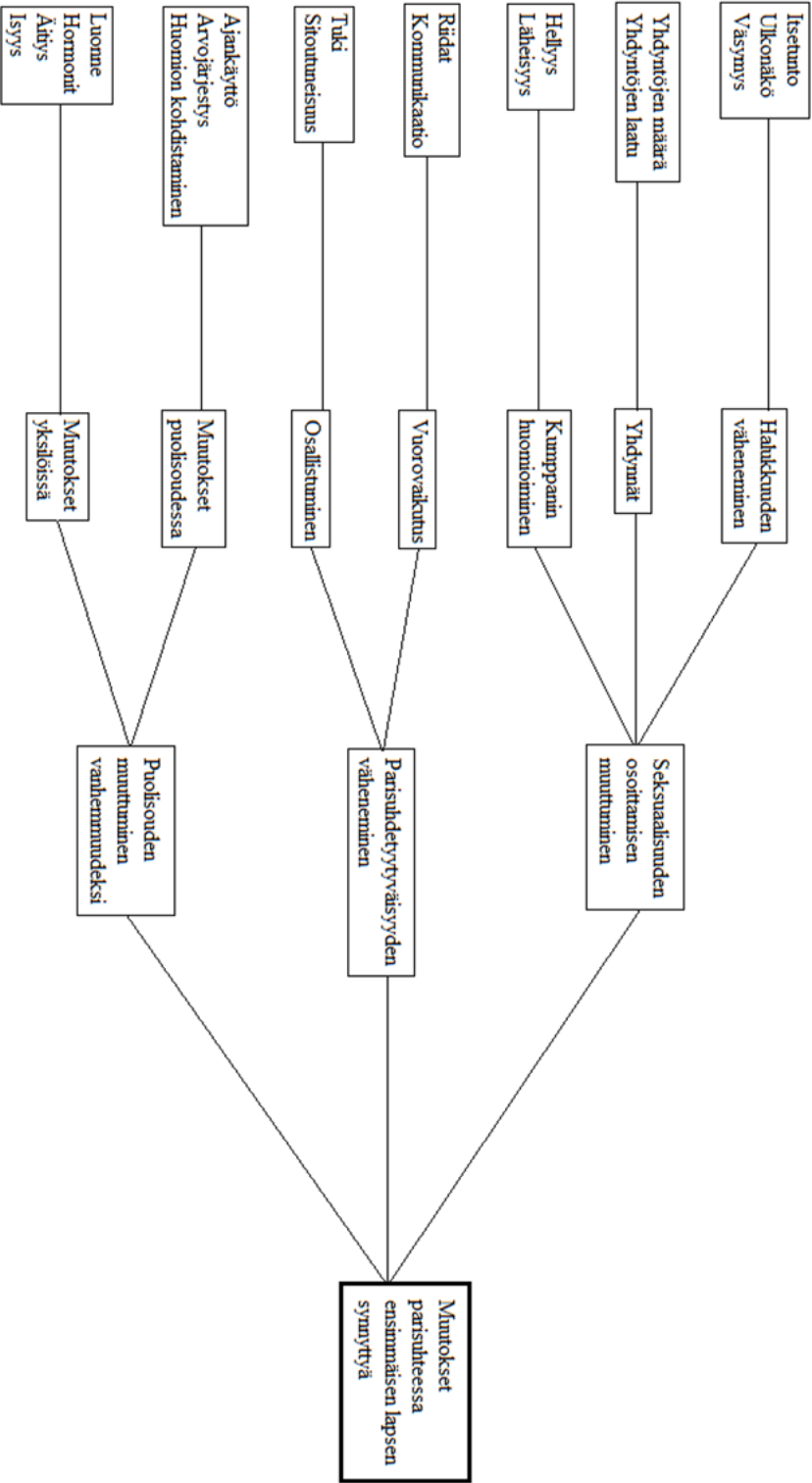
Liite 1. Kuvio sisällönanalyysistä

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Kyselylomake

Liite 4. Taulukko käytetyistä tutkimuksista

Liite 5. Tutkimuslupahakemus



Arvoisa vastaanottaja,

Olemme sosiaali- ja terveysalan hoitotyön koulutusohjelman, kättilötyön suuntautumisvaihtoehdon opiskelijoita Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme tutkintoomme kuuluvaa opinnäytetyötä parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen syntyessä.

Tämän kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa opinnäytetyöhömmе, jossa pyrimme kuvailemaan vanhempien kokemuksia parisuhteen muuttumisesta ensimmäisen lapsen synnyttyä. Tarkoituksenamme on tuottaa opinnäytetyöstä saamamme tiedon perusteella tuoreille isille suunnattu opas, joka pyrkii selittämään äidin ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Oppaan tarkoituksena on myös välttää perheenlisäyksen aiheuttamasta elämänmuutoksesta johtuvia riitoja parisuhteessa.

Pyydämme Teitä vastaamaan jokaiseen kysymykseen huolellisesti. Kyselyn alussa on pari taustatietokysymystä, joiden avulla kartoitamme soveltuvuutenne kohdejoukkoomme. Varsinainen kysely koostuu 21-23 avoimesta kysymyksestä riippuen sukupuolestasi. Avoimet kysymykset vievät enemmän vastausaikaa, mutta niiden avulla varmistamme sen, että saatte kertoa kokemuksenne omin sanoin. Tämän avulla mitään ei jää sanomatta eikä väärinkäsityksiä synny. Kyselyn täyttäminen kestää 20 – 60 minuuttia.

On tärkeää, että vastaatte kysymyksiin. Vastauksenne auttavat kehittämään hoitotyötä valmistamalla hoitohenkilökuntaa tukemaan tulevia vanhempia uudessa elämäntilanteessa. Opinnäytetyön perusteella hoitohenkilökunta saa tietoa mahdollisista ongelmista, joita pariskunta voi kohdata lapsen syntyessä. Tuottamastamme oppaasta hoitohenkilökunta saa kätevän tietopaketin, jota he voivat jakaa vastaanotolla käyville pariskunnille. Eniten opinnäytetyöstämme ja oppaastamme on kuitenkin hyötyä tulevien vanhempien parisuhteen hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta on välttämätöntä, että molemmat parisuhteen osapuolet vastaavat kyselyyn itsenäisesti. Tutkimus edellyttää, että saamme Teiltä molemmilta omat erilliset vastaukset. Emme hyödy yhdessä täytetyistä kyselyistä tai jos vain toinen pariskunnan osapuolista vastaa kyselyyn.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kysymyksiin vastataan nimettömästi. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäisen henkilön vastauksia voida tunnistaa. Vain tutkimuksen tekijät lukevat vastaukset ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Kyselyn vastaukset tulee palauttaa kolmen viikon kuluessa kyselyn saatuanne. Kyselyn vastaukset voitte lähettää yhteistyökumppanimme Kaarina Vehkaperän sähköpostiosoitteeseen, josta olette kyselyn saaneet.

Mikäli Teillä on kysyttävää, voitte olla yhteydessä Kaarina Vehkaperään tai suoraan meihin. Yhteystietomme löydätte kirjeen lopusta.

Kiitos osallistumisestanne!

Yhteistyöterveisin

Elisa Korpela
Kätilötyön opiskelija
sähköposti
puhelin

Milla Hyvärinen
Kätilötyön opiskelija
sähköposti
puhelin

Vastatessasi tähän kyselylomakkeeseen mieli aikaa ennen ensimmäistä raskautta, ensimmäisen raskauden aikana ja ensimmäisen lapsen synnyttyä. Vastatessasi kysymyksiin kerro siis vain ensimmäisen lapsen vaikutuksesta elämääsi.

Kun vastaat kysymyksiin, mieli jokaisen kysymyksen kohdalla syitä miksi asiat olivat/ovat, kuten kuvaillet ja kerro se vastauksessasi. Varsinaisten kysymysten alla on lisäkysymyksiä ja aihealueita, joiden avulla autamme sinua vastaamaan monipuolisesti ja kattavasti kysymyksiimme. Vastaa aina jokaisen kysymyksen alapuolelle.

Taustatiedot

1. Oletko mies vai nainen?
2. Minkä ikäinen lapsesi on / ikäisiä lapsesi ovat?

Parisuhde

1. Millaiseksi kuvaillet parisuhdetanne ennen raskautta? Kerro hyvä ja huonot puolet.

Kuvaile perustellen ainakin seuraavia asioita:

- luottamus
- vuorovaikutus
- sitoutuneisuus
- puolisolta saatu tuki
- arjen toimivuus
- tyytyväisyys parisuhteeseen

2. Millaiseksi kuvaillet parisuhdetanne raskauden aikana? Kerro hyvät ja huonot puolet.

Kuvaile perustellen ainakin seuraavia asioita:

- luottamus
- vuorovaikutus
- sitoutuneisuus
- puolisolta saatu tuki
- arjen toimivuus
- tyytyväisyys parisuhteeseen

3. Millaiseksi kuvaillet parisuhdetanne lapsen synnyttyä? Kerro hyvät ja huonot puolet.

Kuvaile perustellen ainakin seuraavia asioita:

- luottamus
- vuorovaikutus
- sitoutuneisuus
- puolisolta saatu tuki
- arjen toimivuus
- tyytyväisyys parisuhteeseen

Seksuaalisuus

1. Millaiseksi koit seksuaalisen kanssakäymisen parisuhteessasi ennen raskautta?

Kuvaile ainakin seuraavia asioita:

- läheisyys
- tyytyväisyys seksielämään

2. Miten raskaus vaikutti seksuaaliseen halukkuuteesi? Miksi?

3. Muuttiko raskaus seksuaalista kanssakäymistä parisuhteessasi?

- Lisääntykö / vähentykö se?
- Osoittitko seksuaalisuutta eri tavalla kuin ennen raskautta?

4. Miten lapsen saaminen vaikutti seksuaaliseen halukkuuteesi? Miksi?

5. Muuttiko lapsen saaminen seksuaalista kanssakäymistä parisuhteessasi?

Kuvaile ainakin seuraavia asioita:

- Lisääntykö / vähentykö se?
- Osoittitko seksuaalisuutta eri tavalla kuin ennen lapsen saamista?
- Tyytyväisyys seksielämään lapsen synnyttyä

6. Koetko, että seksuaaliset tarpeenne/halunne kohtasivat?

Kuvaile aikaa:

- ennen raskautta
- raskauden aikana
- lapsen syntymän jälkeen

Vanhemmuus

1. Millaisia kokemuksia sinulla on omasta lapsuudestasi?

2. Millainen suhde sinulla on ollut lapsena vanhempiisi?

3. Onko suhteesi vanhempiisi muuttunut kasvettuasi aikuiseksi? Miten?

4. Koetko olevasi samanlainen vanhempi lapsellesi kuin sinun omat vanhemmat ovat olleet sinulle?

5. Teetkö vanhempana jotain toisin kuin omat vanhempasi?

6. Miten vanhemmuutesi alkoi kehittyä raskausaikana?

Kuvaile ainakin seuraavia asioita:

- mielikuvat lapsesta (missä vaiheessa, millaisia?)
- yhteys lapseen

7. Missä vaiheessa ja millaisen tunnesiteen muodostit lapseesi hänen syntymän jälkeen?

8. Millaisiksi koit lapsen viestien tulkitsemisen ja tarpeiden opettelemisen?

Kuvaile ainakin seuraavia asioita perustellen vastauksesi:

- Oliko se helppoa / vaikeaa?
- Opitko nopeasti / hitaasti?

Äidiksi kasvaminen

Mikäli olet mies, siirry seuraavaan osioon Isäksi kasvaminen.

1. Millaisena naisena ja äitinä näet itsesi?

2. Millaisena kumppanina ja isänä näet puolisisi?

3. Millaisena koit raskauden aiheuttamat muutokset itsessäsi raskauden aikana?

Kuvaile ainakin seuraavia asioita:

- henkiset muutokset
- fyysiset muutokset
- sosiaaliset muutokset

4. Millaisena koit raskauden aiheuttamat muutokset itsessäsi lapsen syntymän jälkeen?

Kuvaile ainakin seuraavia asioita:

- henkiset muutokset
- fyysiset muutokset
- sosiaaliset muutokset

5. Koetko miehesi jääneen sivuun raskaudesta? Miksi?

6. Koetko miehesi jääneen sivuun lapsen syntymän jälkeen? Miksi? Onko tilanne muuttunut?

7. Mikäli koet miehesi jääneen sivuun jossain vaiheessa, miltä se tuntui?

Isäksi kasvaminen

Mikäli olet nainen, siirry seuraavaan osioon Vapaa sana.

1. Millaisena miehenä ja isänä näet itsesi?

2. Millaisena kumppanina ja äitinä näet puolisisi?

3. Millaiseksi koit isäksi tulemisen raskauden aikana?

4. Koitko itsesi muuttuvan raskauden aikana? Miten?

5. Koetko jääneesi sivuun raskaudesta? Miksi?

6. Olitko mukana synnytyksessä?

7. Koetko jääneesi sivuun lapsen syntymän jälkeen? Miksi?

8. Koetko itsesi muuttuneen lapsen syntymän jälkeen? Miten?

9. Mikäli koet jääneesi sivuun jossain vaiheessa, miltä se tuntui?

Vapaa sana

Mikäli haluat vielä sanoa jotain, kirjoita se tähän.

Muistithan perustella vastauksesi.

Kiitos vaivannäöstäsi!

Tekijä	Julkaisu- vuosi	Tutkimus	Kohdejoukko	Tutkimusme- netelmä
Kontula, O.	2009	Parisuhdeonnen avaimet ja esteet	FINSEX- tutkimuksen aineistot	raportti
Kontula, O.	2011	Lastenhankinta – Koettelemus isien seksuaalisille toiveille	93 miesvastaajaa	laadullinen
Mesiäislehto-Soukka, H.	2005	Perheenisäys isien kokemana – Fenomenologinen tutkimus	30 miesvastaajaa, joista valittu 15 uudelleen haastateltaviksi	laadullinen
Paajanen, P.	2003	Koetuksella: käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta	3000 vastaajaa, jotka olivat sekä miehiä että naisia	perhebarometri
Paajanen, P.	2005	Eri teitä vanhemmuuteen: Kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta	1407 naisvastaajaa ja 1223 miesvastaajaa	perhebarometri
Paajanen, P.	2006	Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä: Alle 3-vuotiaiden esikoislusten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä	1223 miesvastaajaa	perhebarometri
Plantin, L.	2007	Involving men in pregnancy and childbirth – On paternal support and positive health outcomes		

Tutkimuslupahakemus

Tutkijat:

Milla Hyvärinen

Elisa Korpela

Oulun ammattikorkeakoulu

Yhteistyökumppani:

Kaarina Vehkaperä

Meri-Oulun Äitiys- ja perheneuvola

Ohjaava opettaja:

Ulla Paananen

Tutkimus:

Kvalitatiivinen opinnäytetyö (OAMK)

Kahesta kolmeksi – parisuhteen muuttuminen ensimmäisen lapsen synnyttyä

Kehittämistehtävä:

Yhteistyökumppani saa käyttöönsä opinnäytetyön pohjalta kootun oppaan, joka on suunnattu tuleville isille.

Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisesti.

Allekirjoitukset, aika ja paikka

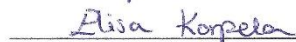
Oulussa 12.07.2014



Kaarina Vehkaperä



Milla Hyvärinen



Elisa Korpela